

Sveučilište u Rijeci

Filozofski fakultet u Rijeci

Diplomski studij psihologije

Ivana Host

**ODNOS MOTIVACIJE I PERFEKCIONIZMA KOD SPORTAŠA I
REKREATIVACA**

Diplomski rad

Rijeka, 2019.

Sveučilište u Rijeci
Filozofski fakultet u Rijeci
Diplomski studij psihologije

Ivana Host

ODNOS MOTIVACIJE I PERFEKCIONIZMA KOD SPORTAŠA I REKREATIVACA

Diplomski rad

Mentorica: dr. sc. Petra Anić

Rijeka, 2019.

IZJAVA

Izjavljujem pod punom moralnom odgovornošću da sam diplomski rad izradila samostalno, znanjem stečenim na Odsjeku za psihologiju Filozofskoga fakulteta, Sveučilište u Rijeci, služeći se navedenim izvorima podataka i uz stručno vodstvo mentorice dr. sc. Petre Anić.

Rijeka, rujan 2019.

SAŽETAK

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati razliku u motivaciji aktivnih sportaša i rekreativnih sportaša te ispitati odnos motivacije i perfekcionizma. Istraživanje je provedeno na 450 ispitanika prosječne dobi 27,6 godina. Od ukupnog uzorka, 198 su činili aktivni sportaši, a 252 rekreativni sportaši. Korišteni su sljedeći mjerni instrumenti: Upitnik motivacije za vježbanje EMI-2, Multidimenzionalna skala perfekcionizma i Skala situacijske motivacije. Dobiveni rezultati su pokazali da aktivni sportaši imaju niže razine samoodređene motivacije od rekreativnih sportaša (veću amotivaciju), dok rekreativni sportaši pokazuju više razine samo-determinirane motivacije (veću identificiranu regulaciju). Osim toga, dobivene su razlike i u motivima za treniranje, pri čemu su aktivni sportaši pokazali veće motive društvenog priznanja i pripadnosti grupi od rekreativnih sportaša, a rekreativni sportaši su pokazali veće motive kontrole težine, izbjegavanja bolesti, suočavanja sa stresom, zdravlja, propisanog vježbanja, pokretljivosti i izazova od aktivnih sportaša. Spolne razlike ukazale su da žene imaju veću intrinzičnu motivaciju i identificiranu regulaciju, a muškarci veću amotivaciju za treniranjem. Ženama su važniji motivi za treniranjem: kontrola težine, izbjegavanje bolesti, suočavanje sa stresom, zdravlje, snaga/izdržljivost, uživanje, pokretljivost i izazov, a muškarcima je, za razliku od žena, značajno važniji motiv društvenog priznanja.

Ispitivanjem perfekcionizma ustanovljeno je da aktivni sportaši pokazuju više razine osobne težnje prema savršenstvu i postavljanja visokih ciljeva od rekreativnih sportaša. Kod ispitivanja povezanosti perfekcionizma i motivacije dobiveno je da je perfekcionista zabrinutost pozitivno povezana s ekstrinzičnom motivacijom i amotivacijom (ne-samoodređujućom motivacijom), dok su osobni standardi povezani s intrinzičnom motivacijom, identificiranom regulacijom i ekstrinzičnom motivacijom.

Ključne riječi: sport, motivacija, teorija samoodređenja, perfekcionizam

ABSTRACT

The purpose of this research was to investigate the difference in motivation between active athletes and recreational athletes and, also, the relation between motivation and perfectionism. Research was conducted on 450 athletes, of which 198 active athletes and 252 recreational athletes, with an average age 27,6. Following measures were used: The Exercise Motivations Inventory – 2, Multidimensional Perfectionism Scale and Situational motivational scale. Results revealed that active athletes had lower self-determination motivation than recreational athletes (more amotivation), while recreational athletes showed more self-determination motivation (more identified regulation). Differences in motives for training also emerged. Active athletes are more motivated by social recognition and affiliation, while recreational athletes are more motivated by weight management, ill-health avoidance, stress management, positive health, health pressures, nimbleness and challenge than active athletes. Gender differences showed that female athletes were more intrinsically motivated and showed more identified regulation, while male athletes were more amotivated. Female athletes are motivated by weight management, ill-health avoidance, stress management, positive health, strength/endurance, enjoyment, nimbleness and challenge, while male athletes are most motivated by social recognition.

Results of perfectionism revealed that active athletes had higher scores in perfectionistic strivings than recreational athletes. Investigating relation between perfectionism and motivation, results showed that perfectionistic concern is positively related with extrinsic motivation and amotivation (no self-determined motivation), while perfectionistic strivings are connected with intrinsic motivation, identified regulation and extrinsic motivation.

Key words: sport, motivation, self-determination theory, perfectionism

Sadržaj

1. UVOD	1
1.1. Teorija samoodređenja	2
1.1.1. Hijerarhijski model motivacije	4
1.1.2. Kognitivno evaluacijska teorija.....	5
1.1.3. Istraživanja motivacije u sportu prema Teoriji samoodređenja	6
1.2. Razlike u motivaciji	7
1.2.1. Dob	7
1.2.2. Spol	8
1.2.3. Vrsta aktivnosti	9
1.3. Perfekcionizam.....	10
1.3.1. Istraživanja perfekcionizma u sportu	11
1.4. Teorija samoodređenja i perfekcionizam	12
2. PROBLEMI I HIPOTEZE	13
3. METODA.....	14
3.1. Sudionici	14
3.2. Mjerni instrumenti.....	15
3.3. Postupak istraživanja.....	18
4. REZULTATI.....	20
7. LITERATURA.....	43
8. PRILOZI	47

1. UVOD

Redovito bavljenje tjelesnom aktivnošću doprinosi zdravlju. Iako postoje brojni znanstveni dokazi fizičke i psihološke dobrobiti vježbanja te su, s druge strane, poznati rizici sjedilačkog načina života, mali broj ljudi vježba. Koncept vježbanja odnosi se na tjelesnu aktivnost koja je planirana, strukturirana, repetitivna te joj je svrha unapređenje ili održavanje jedne ili više komponenata tjelesne kondicije (Caspersen, Powell i Christenson, 1985).

Mnogo je razloga zbog kojih osoba može odlučiti hoće li vježbati ili neće te ako odluči vježbati, razlozi su različiti. Postavljanje pitanja "Zašto to činimo?" odnosi se na analizu ljudskog ponašanja u terminima motivacije. Neki od razloga zašto se osoba bavi fizičkom aktivnosti mogu biti: zabava, izazov, usavršavanje vještina, zdravlje itd. Neovisno o razlogu, teži se određenom cilju (npr. zdravlju), a do cilja dovodi motivacija (Vallerand i Losier, 1999). Motivacija je psihički proces koji pokreće organizam na aktivnost, usmjerava aktivnost u određenom pravcu i regulira intenzitet i vrijeme trajanja aktivnosti (Ryan i Deci, 2000; Šimunić i Barić, 2011).

Motivacija za sudjelovanje u fizičkoj aktivnosti je tema koja se istražuje dugi niz godina te postoje brojna istraživanja koja pokušavaju odgovoriti na pitanja o motivaciji. Ispituje se koja je vrsta motivacije poželjna ili nepoželjna, razlike u motivaciji s obzirom na dob, spol i vrstu aktivnosti (timski sport, individualni sport itd). Pritom treba uzeti u obzir da sudjelovanje u fizičkoj aktivnosti obuhvaća veliki spektar aktivnosti - od profesionalnih sportaša do rekreativaca. Profesionalni sportaši i rekreativci se razlikuju s obzirom na to koliko vremena ulažu u fizičku aktivnost te postavljenim ciljevima i očekivanim ishodom (Frederick i Ryan, 1993; Fortier, Vallerand, Breire i Provencher, 1995). Prema tome, pretpostavka je da postoji i razlika u motivaciji za bavljenje fizičkom aktivnosti između profesionalnih sportaša i rekreativaca. U ovome radu korišten je termin status sportaša, koji se odnosi na određenje sportaša kao aktivnog ili kao rekreativca.

Osim razlika u motivaciji pri objašnjavanju različitih razloga treniranja i bavljenja fizičkim aktivnostima važne su i individualne razlike. Jedna od individualnih razlika koja se u istraživanjima pokazuje značajnom je perfekcionizam. Perfekcionizam, kao multidimenzionalna crta ličnosti, povezan je s potrebom postizanja optimalne izvedbe i

postavljanja visokih standarda za sebe i svoju ekipu u sportu (Pestillo de Oliveira i sur., 2014). Zbog važnosti perfekcionizma za sport, postoje brojna istraživanja te teme, pri čemu se dio istraživanja usmjerava na odnos perfekcionizma i motivacije. Stoeber, Damian i Madigan (2018) napravili su prikaz literature koja ispituje perfekcionizam iz motivacijske perspektive. Zaključili su da se pri ispitivanju odnosa perfekcionizma i motivacije koristi dualni model perfekcionizma koji se odnosi na perfekcionistačku težnju i perfekcionistačku zabrinutost. Pokazuje se da se perfekcionistačka težnja i perfekcionistačka zabrinutost razlikuju u motivaciji, pri čemu je perfekcionistačka težnja motivacijski usmjerena cilju (motivacija za približavanjem) i samoodređena, dok je motivacija kod perfekcionistačke zabrinutosti većinom usmjerena izbjegavanju (motivacija za izbjegavanjem) i određena manjom samoodređenošću te se često odnosi na općeniti nedostatak motivacije (amotivaciju).

Budući da su oba konstrukta važna u bavljenju sportom, zanimljivo je ispitati odnos perfekcionizma i motivacije za treniranjem i kod profesionalnih sportaša i kod rekreativaca. Prema tome, cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos motivacije i perfekcionizma kod profesionalnih sportaša i rekreativaca.

1.1. Teorija samoodređenja

Različite su teorije motivacije pokušavale odgovoriti na pitanje motivacije u sportu. Najčešća podjela motivacije je na intrinzičnu motivaciju i ekstrinzičnu motivaciju (Deci i Ryan, 2008). Intrinzična motivacija odnosi se na izvođenje aktivnosti zbog sebe, kako bi osoba osjetila užitek i zadovoljstvo zbog te aktivnosti. Ekstrinzična motivacija odnosi se na različita ponašanja gdje je cilj ponašanja važniji od same aktivnosti (Guay, Vallerand i Blanchard, 2000). Teorija samoodređenja (eng. Self-determination theory, STD, Ryan i Deci, 1985) jedna je od teorija koja je proširila koncept intrinzične i ekstrinzične motivacije i teorija koja je dobila najveći interes te se najduže zadržala u području istraživanja motivacije u sportu (Deci i Ryan, 2008; Hagger i Chatzisarantis, 2007). Teorija samoodređenja je empirijska teorija o ljudskoj motivaciji, razvoju i dobrobiti. Osnovna pretpostavka STD je da je u predikciji ishoda kao što su zdravlje, dobrobit, uspješna izvedba, kreativno rješavanje problema ili konceptualno učenje, važnija kvaliteta motivacije osobe nego ukupna količina motivacija osobe (Deci i Ryan, 2008). Prema STD, da bismo razumjeli započinjanje i

regulaciju ponašanja moramo uzeti u obzir potrebu za kompetencijom, autonomijom i povezanošću. Kompetencija se odnosi na potrebu da osoba bude uspješna u interakciji s okolinom. Potreba za autonomijom je definirana kao osjećaj slobode od pritisaka i mogućnost izbora. Potreba za povezanošću odnosi se na međuljudske odnose i temelji se na težnji za kontaktom s drugima (Guay, Vallerand i Blanchard, 2000). Uzimajući u obzir različite potrebe koji potiču osobu na djelovanje (potrebu za kompetencijom, autonomijom i povezanošću), prema SDT-u možemo govoriti o različitim vrstama motivacije, od kojih svaka ima različite posljedice za učenje, izvedbu, osobni dojam i dobrobit (Ryan i Deci, 2000). Različite vrste motivacije opisane su kroz kontinuum motivacije. Na lijevoj strani samoodređujućeg kontinuuma se nalazi amotivacija - nedostatak intencije za ponašanjem. Kada su ljudi amotivirani, oni ili ne čine ništa ili se ponašaju bez namjere, samo prolaze kroz radnje. Amotivacija proizlazi iz nevrednovanja aktivnosti, osjećaja nekompetentnosti ili ne očekivanja željenih ishoda. Primjerice, sportaš koji je amotiviran može izjaviti kako ne zna zašto trenira, da ne vidi koristi te aktivnosti. S desne strane amotivacije nalazi se pet klasifikacija motiviranog ponašanja. Na samom kraju s desne strane nalazi se intrinzična motivacija, motivacija zbog unutarnjeg zadovoljstva. Ona pretpostavlja prototip samoodređenja te je visoko autonomna. Ekstrinzično motivirana ponašanja, nalaze se u sredini između amotivacije i intrinzične motivacije te variraju ovisno o razini autonomije. S obzirom na to kakva je razina autonomije kod ekstrinzične motivacije razlikuju se eksteralno regulirana, introjicirana regulacija, identificirana regulacija i integrirana regulacija. Najmanju razinu autonomije ima eksteralno regulirana motivacija. Osoba je motivirana da zadovolji vanjske zahtjeve ili nagrade. Sportaš koji je eksteralno motiviran može trenirati kako bi pokazao drugima da je talentiran. Drugi tip je introjicirana regulacija koja se odnosi na preuzimanje regulacije, ali bez da ju se u potpunosti prihvati kao osobnu. Ponašanja se najčešće izvode kako bi se izbjegla krivnja ili anksioznost ili kako bi se održao ponos. Introjicirana motivacija određena je trebanjima i moranjima, pri čemu sportaš trenira jer npr. "to mora kako bi se osjećao dobro". Autonomnija i više samoodređena je identificirana regulacija. Odnosi se na svjesno vrednovanje ciljeva ili regulacije te je ponašanje prihvaćeno kao važno za osobu. Sportaš sam odabire određena ponašanja, npr. odbojkaš koji odluči trenirati s opterećenjem kako bi poboljšao svoju fizičku spremu. Eksteralna motivacija s najvišom razinom autonomije je integrirana regulacija. Ponašanja su potpuno asimilirana selfu te su vrlo slična intrinzičnoj motivaciji, iako je osnovna razlika što je cilj integriranih

ponašanja i dalje postizanje nekih ishoda, a ne samo vlastito zadovoljstvo (Ryan i Deci, 2000; Vallerand i Losier, 1999).

Kako bi se ispitala motivacija u sportu, konstruiran je veliki broj upitnika specifičnih za sportski kontekst. Točnije, Mayer, Faber i Xu (2007) identificirali su preko 75 upitnika motivacije nastalih između 1930. i 2005. godine. Jedan od upitnika koji pokazuje zadovoljavajuće psihometrijske karakteristike je Upitnik motivacije za vježbanje EMI-2 (The Exercise Motivations Inventory - 2 - Markland i Ingledew, 1997). On ispituje 14 specifičnih motiva: kontrolu težine, izbjegavanje bolesti, osvježanje, izgled, društveni pritisak, stres, zdravlje, snagu uživanje u vježbanju, pripadnost grupi, propisano vježbanje, natjecanje, pokretljivost i izazov. Ovih 14 motiva može se grupirati u izgled/težinu, socijalnu uključenost, zdravlje/fitness i motive povezane s uživanjem. Prema Teoriji samoodređenja motivi izgleda i kontrole težine su ekstrinzični motivi, uživanje u vježbanju i pripadnost grupi su primarno intrinzični motivi, dok motivi zdravlja i fitnessa mogu biti i intrinzični i ekstrinzični (Ingledew i Markland, 2009).

1.1.1. Hijerarhijski model motivacije

Vallerand (1997) je pomoću Teorije samoodređenja objasnio Hijerarhijski model intrinzične i ekstrinzične motivacije. Prema tom modelu socijalni faktori (uspjeh/neuspjeh, povratna informacija, ponašanje trenera) utječu na percepciju sportaša o vlastitoj kompetenciji, autonomiji i povezanosti što dovodi do određenja njihove motivacije (amotivacija, identificirana, introjicirana, eksternalna, internalna ili intrinzična motivacija). Svaka motivacija dovodi do određenih posljedica koje se očituju kroz kognicije, emocije i ponašanja sportaša. Vallerand (1997) u svome hijerarhijskom modelu, osim o determinantama, medijatorima i posljedicama, govori i o tri razine na koje mogu djelovati posljedice. To su: globalna razina (ili osobna), kontekstualna razina (životna razina) i situacijska razina. Globalna razina odnosi se na generalnu interakciju osobe s okolinom - kroz intrinzični, ekstrinzični ili amotivirani način interakcije. Kontekstualna motivacija odnosi se na stabilniju motivacijsku dispoziciju koju osoba ima u specifičnom kontekstu kao što su

sport, posao i edukacija. Situacijska motivacija odnosi se na motivaciju koju osoba doživljava dok sudjeluje u specifičnoj aktivnosti te se još naziva "ovdje i sada" motivacija.

Jedna od mjera konstruiranih s ciljem ispitivanja konstrukta intrinzične motivacije, identificirane motivacije, ekstrenalne regulacije i amotivacije (prema SDT) je Skala situacijske motivacije (The Situational Motivation Scale (SIMS), Guay, Vallerand, i Blanchard, 2000). Mjerenje situacijske motivacije u određenom trenutku u vremenu omogućava razumijevanje samoregulacijskih procesa osobe (Guay, Vallerand i Blanchard, 2000).

1.1.2. Kognitivno evaluacijska teorija

Jedna od podteorija Teorije samoodređenja je Kognitivno evaluacijska teorija (Deci i Ryan, 1985) koja govori kako su u sportu interpretirane nagrade, povratne informacije, natjecanja i mogućnost izbora. Ukoliko aktivnost ima rigidnu strukturu, puno pravila ili čak i kaznu, bit će percipirana kao eksternalno kontrolirajuća. U takvoj aktivnosti osoba gubi osjećaj autonomije, a aktivnost dovodi do povećanog eksternalnog lokusa kauzalnosti i u konačnici smanjuje intrinzičnu motivaciju. S druge strane, kod aktivnosti koja nije rigidna, osoba ima mogućnost izbora što vodi do osjećaja autonomije i povećava intrinzičnu motivaciju. Na isti način mogu djelovati i natjecanja u sportu, nagrade i povratne informacije ako ih osoba percipira kao vrstu eksternalne kontrole (Frederick-Recascino i Schuster-Smith, 2003). Prema Deci i Ryan (1985) sudjelovanje u aktivnosti zbog instrumentalnih razloga (eksternalni lokus kauzalnosti), u ovom slučaju natjecanje, umjesto sudjelovanje u aktivnosti zbog same aktivnosti (internalni lokus kauzalnosti), rezultirat će smanjenom percepcijom autonomije i posljedično smanjiti intrinzičnu motivaciju za sudjelovanjem u toj aktivnosti. Prema tome, očekuje se da će motivacija biti različita kod aktivnih sportaša, koji se redovito natječu i kod rekreativnih sportaša kojima natjecanje, odnosno kompeticija nije primaran cilj. Upravo kompeticija, koja je jedna od glavnih komponenata natjecanja u sportu, jedan je od socijalnih faktora. Kompeticija u sportu omogućava sudionicima da usporede svoje vještine s drugima. Istraživanja potvrđuju da kompetitivna struktura sportske aktivnosti koja ima jasan cilj (npr. pobijediti protivnika) dovodi do smanjenja intrinzične motivacije, međutim ukoliko se kao cilj postavi da osoba da sve od sebe, tada ne dolazi do smanjenja intrinzične

motivacije. Prema tome, ključan element nije usmjerenost osobe na pobjedu, već na vlastitu vještinu i izvođenje kako bi se zadržala intrinzična motivacija (Vallerand i Losier, 1999).

1.1.3. Istraživanja motivacije u sportu prema Teoriji samoodređenja

Rezultati dosadašnjih istraživanja pokazuju razlike u motivaciji sportaša i rekreativaca. Prema definiciji, intrinzična motivacija je unutarnja težnja za traženjem noviteta i izazova, pomicanjem osobnih granica, istraživanjem i učenjem. Konstrukt intrinzične motivacije opisuje prirodnu težnju k asimilaciji, vještinama, interesima i istraživanju te je kao takva ključna za kognitivni i socijalni razvoj (Csikszentmihalyi i Rathunde, 1993; prema Ryan, 1995). Od sportaša se očekuje da treniraju redovito i puno ulažu na treninzima ako žele napredovati u svome sportu, prema čemu bi se očekivalo da su intrinzično motivirani. Međutim, Deci i Ryan (2008) navode kako eksternalni pritisak i nagrade u sportu mogu dovesti do toga da su profesionalni sportaši više eksternalno motivirani od rekreativnih sportaša. Istraživanja pokazuju da intrinzičnu motivaciju ne smanjuju samo "opipljive" nagrade, već i prijetnje, rokovi, direktni zahtjevi, evaluacije pod pritiskom i nametnuti ciljevi jer kao i "opipljive" nagrade dovode do percepcije eksternalne motivacije. Suprotno tome, mogućnost izbora, prepoznavanje osjećaja, mogućnosti za samousmjerenje povećavaju intrinzičnu motivaciju jer omogućuju ljudima veći osjećaj autonomije (Ryan i Deci, 2000).

Fortier i sur. (1995) pretpostavili su da će profesionalni sportaši imati manje samoodređujuću motivaciju od rekreativnih sportaša, točnije manje intrinzične motivacije i identificirane regulacije od rekreativaca te da će profesionalni sportaši imati veće razine amotivacije, eksternalne regulacije i introjicirane regulacije. Sve njihove hipoteze su potvrđene, osim što je identificirana regulacija bila veća kod profesionalnih sportaša, što objašnjavaju identifikacijom sportaša s vlastitim sportom, ljubavi prema svom sportu i ulaganju truda u napredak u njemu.

U istraživanju motivacije rekreativnih sportaša na hrvatskom uzorku, Šimunić i Barić (2011), sudionici su najvažnijima ocijenili motive zdravlja, pokretljivosti i snage, a slijede ih motivi osvježenja, bolesti i kontrole težine. Kao najmanje važne motive ocijenili su društveni pritisak, propisano vježbanje i natjecanje. Koristeći EMI-2 kojim se ispituje 14 specifičnih

motiva za vježbanje Ingledew i Markland (2008) zaključili su da se ti specifični motivi mogu grupirati u kategorije: izgled/težina, socijalna uključenost, zdravlje/fitness i uživanje. Prema tome, kao i prema teoriji samoodređenja, izgled/težina bili bi dominantno ekstrinzični motivi, socijalna uključenost i uživanje dominantno intrinzični motivi, a zdravlje/fitness imali bi i intrinzična i ekstrinzična obilježja.

Ingledew, Markland i Ferguson (2009) u svome istraživanju pokazali su da su autonomno regulirani motivi (identificirana i intrinzična motivacija) prediktori sudjelovanja u vježbanju za razliku od kontrolirano reguliranih motiva (ekstrenalne i introjicirane regulacije). Osim toga, motivi izgleda/težine prognozirali su eksternalnu i introjiciranu regulaciju, motivi povezani sa zdravljem i stresom predicirali su identificiranu regulaciju, a motivi povezani s potrebom za pripadanjem i izazovom predicirali su intrinzičnu regulaciju.

Intrinzična i ekstrinzična motivacija očituje se u sportu kroz razliku u percepciji prema vježbanju. Pokazuje se da intrinzično motivirana osoba provodi više sati i dana u tjednu vježbajući i izjavljuje o osjećaju zadovoljstva i kompetencije. S druge strane, ekstrinzična motivacija, kao što je motiv izgleda, povezana je s anksioznosti i negativnim utjecajem na samopoštovanje (Frederick i Ryan, 1993).

Uz navedene faktore, važna je i dužina bavljenja određenom sportskom aktivnosti. Thøgersen-Ntoumani and Ntoumanis (2006) navode da vježbači koji treniraju duže od 6 mjeseci imaju veću intrinzičnu motivaciju za vježbanjem, višu introjiciranu regulaciju i nižu eksternalnu regulaciju te malu amotivaciju.

1.2. Razlike u motivaciji

Motivacija za treniranjem može biti različita ovisno o dobi vježbača, o spolu ili o vrsti aktivnosti kojom se bave.

1.2.1. Dob

Generalno istraživanja pokazuju da motivacija za fizičkom aktivnosti opada u funkciji dobi. Međutim, treba uzeti u obzir specifične motive. Ashford, Biddle i Goudas (1993)

ispitivanjem 15 različitih motiva za treniranjem pokazali su da su osobe starije od 45 godina bile motiviranije od mlađih osoba kod motiva mentalnog zdravlja i socio-psihološke dobrobiti. U istraživanju promjena u motivaciji s obzirom na životnu dob pokazuje se opadanje u motivima povezanim s razvojem asertivnosti, mogućnošću za uspjehom, gradnju samopoštovanja, zabavom i socijalnim odnosima. S druge strane, porast u motivaciji s obzirom na životnu dob vidi se u motivima povezanim sa zdravljem, fitnessom i redukcijom stresa (Gavin i sur., 2014; Seippel, 2006). Frederick i Ryan (1993) također navode dobne razlike u motivima te ističu kako mlađi sudionici sudjeluju u sportu iz raznih razloga kao što su zabava, razvoj vještina, izazov i fitness dok odrasli izjavljuju o izazovu, osjećaju postignuća, fitnessu, gubitku težine i zdravlju (Frederick i Ryan 1993).

Istraživanja razlika u motivaciji s obzirom na dob ukazuju da je važno uzeti u obzir dob kao varijablu te se općenito pokazuje da dolazi do promjena u motivaciji s dobi. U istraživanjima se pokazuju razlike u specifičnim motivima te se može zaključiti da stariji vježbači pokazuju više ekstrinzične motivacije u usporedbi s mlađim vježbačima (zabrinutiji su za svoje zdravlje), dok mlađi vježbači više uživaju u vježbanju i druženju.

1.2.2. Spol

Istraživanja koja ispituju spolne razlike u motivima za bavljenjem fizičkom aktivnosti pokazuju različite rezultate s obzirom na to koje su mjere korištene. Frederick i Ryan (1993) u svom preglednom radu zaključuju da žene naglašavaju važnost smanjenja napetosti i socijalne faktore, a muškarci kompeticiju i fitness.

Mathes and Battista (1985; prema Roychowdhury, 2018) nalaze da su muškarci ocijenili kompeticiju, a žene socijalno iskustvo kao najvažnije motive za bavljenjem aktivnosti. Druga istraživanja zaključuju da su muškarci motivirani usavršavanjem izvedbe, dok su žene motiviranije fizičkim izgledom (Roychowdhury, 2018; Molanorouzi, Khoo i Moriss (2015).

Prema tome, spolne razlike u motivaciji za bavljenjem fizičkim aktivnostima postoje i potvrđuju se u istraživanjima. Iz tog razloga, spolne razlike treba ispitati u ispitivanju

motivacije za treniranjem kako bi i implikacije bile specifičnije i usmjerenije na specifičnu grupu.

1.2.3. Vrsta aktivnosti

Osim razlika u dobi i spolu, istraživanja ukazuju i na razlike s obzirom na vrstu fizičke aktivnosti. Najčešće se u istraživanjima razlikuju timski i individualni sportovi, fitness i rekreacija.

Frederick i Ryan (1993) ispitivali su razliku u motivaciji s obzirom na vrstu aktivnosti - individualne aktivnosti (plivanje, borilački sportovi, biciklizam...) i fitness aktivnosti (joga, aerobik, jogging). Pokazalo se da su individualne aktivnosti povezane s motivacijom interesa/uživanja i kompetencije, a fitness aktivnosti s motivacijom za tjelesnim izgledom.

Moriss i sur (1995; prema Roychowdhury 2018) ispitali su razliku u motivaciji za treniranjem na 2601. ispitaniku koji su sudjelovali u timskim sportovima (košarka, odbojka), individualnim sportovima (gimnastika, plivanje), sportovima s reketom (tenis, stolni tenis i *squash*), aktivnostima vježbanja (aerobik i treninzi s opterećenjem) i borilačkim sportovima (karate, tae kwon do, taiji). Pokazalo se da postoji razlika u motivaciji s obzirom na vrstu aktivnosti, pri čemu su ispitanici koji su sudjelovali u individualnim sportovima bili motivirani uživanjem i usavršavanjem vještina, u borilačkim sportovima s povezanosti uma i tijela, u timskim sportovima veća je važnost bila na potrebi za pripadanjem, sportovi s reketom ukazivali su na izazov i natjecanje, a aktivnosti vježbanja bile su najviše povezane s fizičkom kondicijom i izgledom. Osim toga, pokazalo se da je sudjelovanje u individualnim sportovima bilo povezano sa zabavom i zadovoljstvom, što se odnosi na intrinzičnu motivaciju, dok se kod ispitanika koji su se bavili aktivnostima vježbanja pokazalo da sudjeluju u vježbanju primarno zbog doprinosa koje donosi vježbanje, što ukazuje na ekstrinzičnu motivaciju.

Usporedba motiva za sudjelovanjem u različitim vrstama aktivnosti sugerira da su različiti motivi povezani s različitim vrstama aktivnosti. Imajući na umu najvažnije motive koji određuju sudjelovanje u specifičnim aktivnostima, npr. potreba za društvom i pripadanjem u timskim sportovima, može se govoriti o usmjeravanju vježbača u one aktivnosti koje

odgovaraju njihovim motivima i na taj način o povećanju njihove motivacije (Molanorouzi i sur. 2015).

Međutim, prije interpretacija i indikacija treba naglasiti da je razlikovanje intrinzičnih/ekstrinzičnih motiva posebno važno u području sporta. Motivacija izgleda tijela može s jedne strane biti snažna intrinzična motivacija povezana s održavanjem zdravlja, dok s druge strane može biti snažna ekstrinzična motivacija ukoliko osoba osjeća socijalni pritisak na svoj izgled tijela (Frederick i Ryan, 1993). Prema tome, treba biti oprezan s interpretacijama.

1.3. Perfekcionizam

Osim razlika u motivaciji pri objašnjavanju različitih razloga treniranja i bavljenja fizičkim aktivnostima važne su i individualne razlike. Jedna od individualnih razlika koja se u istraživanjima pokazuje značajnom je perfekcionizam. Postoje različite definicije perfekcionizma u psihologiji, no ono što je zajedničko svim definicijama je postavljanje visokih standarda izvedbe. Zbog kompleksnosti konstrukta, perfekcionizam se smatra multidimenzionalnim konstruktom (Dunn i sur., 2006) te se često definira kao multidimenzionalna osobina ličnosti karakterizirana težnjom za savršenošću i postavljanjem ekstremno visokih standarda za izvedbom, praćeno tendencijom pretjeranog kritičkog evaluiranja ponašanja (Flett i Hewitt, 2002). Flett i Hewitt (2002) razlikuju tri dimenzije perfekcionistačkog ponašanja: sebi – usmjeren (osoba sebi postavlja visoke standarde i ciljeve i motivirana je za postizanje savršenstva); drugima – usmjeren (osoba ima vrlo visoka očekivanja od drugih ljudi i vrlo strogo ocjenjuje njihov uradak) i socijalno pripisan perfekcionizam (osoba percipira da joj drugi postavljaju nerealno visoke ciljeve).

U sportu, perfekcionizam se najčešće konceptualizira kroz četiri dimenzije: perfekcionistačka težnja, perfekcionistačka zabrinutost, pritisak roditelja i pritisak trenera. Perfekcionistačka težnja odnosi se na samo-orijentiranu težnju za savršenstvom i postavljanjem visokih osobnih standarda izvedbe. Perfekcionistačka zabrinutost odnosi se na zabrinutost zbog pogrešaka, osjećaj diskrepance između očekivanja i izvedbe te negativne reakcije na nesavršenstvo. Roditeljski pritisak odnosi se na percepciju osoba da su njihovi

roditelji očekivali od njih ili još uvijek očekuju da budu savršeni i kritizirali ih ili ih sada kritiziraju ako u tome ne uspiju. Pritisak trenera odnosi se na percepciju da je trener taj koji stvara pritisak za savršenstvo i onaj koji kritizira (Madigan, Stoeber i Passfield, 2016).

1.3.1. Istraživanja perfekcionizma u sportu

Iako se ne mogu svi teoretičari usuglasiti oko samih dimenzija perfekcionizma, dosadašnja istraživanja ukazuju da perfekcionizam uključuje niz međusobno povezanih crta od kojih su neke adaptivne, a druge maladaptivne. Prema tome, može se govoriti o dva nadređena faktora: pozitivnom (adaptivnom) perfekcionizmu i negativnom (maladaptivnom) perfekcionizmu (Zubčić i Vulić-Prtorić, 2008). Goewals i sur. (2012) navode kako je u zadnjih nekoliko desetljeća proveden veliki broj istraživanja o perfekcionizmu u sportu, no jedno pitanje cijelo vrijeme ostaje nerazjašnjeno. Je li perfekcionizam u sportu primarno maladaptivna karakteristika ili ima adaptivne aspekte za sportaše? Flett i Hewitt (2005) uvode termin "paradoks perfekcionizma" koji govori da sportsko okruženje potiče perfekcionistačko mišljenje, no oni sportaši koji postanu preokupirani perfekcionizmom postaju osjetljivi u području motivacije, dobrobiti i izvedbe.

Jedan od načina na koji se pokušava odgovoriti na to pitanje je razlikovanje dviju dimenzija perfekcionizma: perfekcionistačke težnje i perfekcionistačke zabrinutosti. Perfekcionistačka težnja odnosi se na aspekte perfekcionizma povezane s osobnom težnjom prema savršenstvu i postavljanju visokih standarda. S druge strane, perfekcionistačka zabrinutost odnosi se na zabrinutost oko pogrešaka, strah od negativne socijalne evaluacije, osjećaj diskrepance između očekivanja i izvedbe te negativne reakcije na nesavršenstvo. Goewals i sur. (2012) napravili su pregled istraživanja perfekcionizma u sportu i zaključili da dosadašnji rezultati sugeriraju da su perfekcionistačke težnje u sportu adaptivne i pozitivno povezane sa perfekcionistačkim zabrinutostima među sportašima koje se povezuju s maladaptivnim karakteristikama. Ovi rezultati sugeriraju da sportaši koji imaju veće razine adaptivne perfekcionistačke težnje imaju i veće razine maladaptivne perfekcionistačke zabrinutosti.

1.4. Teorija samoodređenja i perfekcionizam

Posebno su zanimljiva istraživanja koja ispituju povezanost motivacije konceptualiziranu kroz teoriju samoodređenja i dimenzija perfekcionizma. Iz perspektive SDT, povezanost između perfekcionistačkih težnji i perfekcionistačke zabrinutosti odnosi se na motivacijsku regulaciju (manju autonomnu motivaciju, a veću kontroliranu motivaciju). Perfekcionistačka zabrinutost uključuje subdimenzije koje se teorijski mogu povezati s kontrolirajućom motivacijom (Jowett, Hill, Hall i Curran, 2012).

Stoeber, Damian i Madigan (2018) u pregledu literature o perfekcionizmu i motivaciji, zaključili su da je perfekcionistačka težnja primarno povezana sa samoodređujućom motivacijom, dok je perfekcionistačka zabrinutost primarno povezana s ne-samoodređujućom motivacijom. McArdle i Duda (2004) prvi su ispitali sportaše različitih sportova i pokazali da su osobni standardi pozitivno povezani s autonomnom (intrinzičnom i idenficiranom regulacijom) i kontroliranom motivacijom (introjektiranom i eksternalnom motivacijom) te da je zabrinutost zbog pogrešaka pozitivno povezana s kontrolirajućom motivacijom. Gaudreau i Antl (2008) u svome istraživanju na sportašima pokazali su da je perfekcionistačka zabrinutost prognozirala više razine ne samo-određujuće motivacije (više kontrolirane), ali nije bila povezana sa samo-određujućom motivacijom (više autonomnom), tj. s intrinzičnom motivacijom i identificiranom regulacijom. Uzimajući u obzir subdimenzije perfekcionistačke zabrinutosti, individualna intrapersonalna (zabrinutost zbog pogrešaka i nesigurnost oko akcija) i interpersonalna (socijalno određeni perfekcionizam) zabrinutost, pokazuju se pozitivno povezane s kontrolirajućom motivacijom i nepovezane s autonomnom motivacijom u sportu.

S druge strane, perfekcionistačka težnja pokazala se motivacijski kompleksnijom. Naime, ustanovljeno je kako su subdimenzije perfekcionistačke težnje povezane s većim osjećajem osobne kontrole i osjećajem izbora što doprinosi autonomnoj motivaciji u sportu. Osim toga, u podlozi perfekcionistačke težnje mogu biti i neki kontrolirajući faktori kao što je zadovoljenje osjećaja osobne važnosti. Prema tome, perfekcionistačka težnja može biti povezana i s višim razinama autonomne motivacije i višim razinama kontrolirane motivacije u sportu (Jowett i sur., 2012). Ovo podržavaju i rezultati istraživanja Gaudreau i Antl (2008)

koji su pokazali da je perfekcionista težnja pozitivno povezana s kompozitom samoodređujuće motivacije, a u manjoj mjeri i s kompozitom ne-samoodređujuće motivacije.

Madigan, Stoeber i Passfield (2016) ispitali su predviđaju li individualne razlike u perfekcionizmu različite motive za treniranjem. U fokusu ispitivanja bile su četiri dimenzije perfekcionizma (perfekcionista težnja, perfekcionista zabrinutost, pritisak trenera i pritisak roditelja) i tri motiva za treniranjem (izbjegavanje negativnog afekta, kontrola težine i poboljšanje raspoloženja). Regresijska analiza pokazala je da su perfekcionista zabrinutosti pozitivno predviđale izbjegavanje negativnog afekta i kontrolu težine, dok je perfekcionista težnja pozitivno predviđala poboljšanje raspoloženja. Njihovi rezultati ukazuju na mogućnost da individualne razlike u perfekcionizmu mogu pomoći u objašnjavanju različitih motiva za sudjelovanjem u fizičkoj aktivnosti.

2. PROBLEMI I HIPOTEZE

Problem 1. Ispitati razliku u motivaciji kod aktivnih i rekreativnih sportaša.

Hipoteza 1. Postoji značajna razlika u motivima sudjelovanja kod aktivnih i rekreativnih sportaša. Očekuje se da će aktivni sportaši biti motiviraniji natjecanjem, izazovom, društvenim pritiskom dok će rekreativni sportaši biti motiviraniji izgledom, kontrolom težine i zdravljem.

Hipoteza 2. Postoji značajna spolne razlike u motivima sudjelovanja, pri čemu su žene motiviranije socijalnim iskustvom, fizičkim izgledom i smanjenom napetosti dok su muškarci motiviraniji kompetencijom, fitnessom i usavršavanjem izvedbe.

Hipoteza 3. Postoji značajna razlika u motivaciji aktivnih i rekreativnih sportaša. Aktivni sportaši imaju manje razine samoodređujuće motivacije, manje intrinzične motivacije i identificirane regulacije od rekreativnih sportaša, a veće razine amotivacije, ekstrinjalne regulacije i introjicirane regulacije od rekreativnih sportaša.

Problem 2. Ispitati odnos motivacije i perfekcionizma

Hipoteza 1. Očekuje se da će aktivni sportaši imati veće razine osobne težnje prema savršenstvu od rekreativnih sportaša.

Hipoteza 2. Perfekcionista težnja povezana je sa samoodređujućom motivacijom, (autonomnom motivacijom) ali i s ne-samoodređujućom motivacijom (kontroliranom motivacijom). Perfekcionista zabrinutost povezana je s ne-samoodređujućom motivacijom (kontroliranom motivacijom).

3. METODA

3.1. Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo ukupno 450 sudionika, od kojih 247 žena i 202 muškarca (jedan sudionik nije naveo spol), u dobi od 15. do 64. godine ($M=27.60$, $SD=10.50$). Od ukupnog uzorka, 198 sudionika su aktivni sportaši (96 žena i 101 muškarac), 252 su rekreativni sportaši (151 žena i 101 muškarac). Aktivni sportaši definirani su kao oni koji: redovito treniraju u klubu, registrirani su u sportskom savezu i redovito se natječu, dok su rekreativci definirani kao oni koji redovito treniraju, ne natječu se ili samo sudjeluju na pojedinačnim turnirima ili natjecanjima.

Najviše rekreativnih sportaša bavi se rekreativnim sportom u prosjeku 1-3 godine, dok se većina aktivnih sportaša bavi više od 10 godina sportom. Rekreativni sportaši najčešće sudjeluju na 1-3 treninga tjedno u trajanju od 60 minuta, dok aktivni sportaši sudjeluju u treningu 5 puta tjedno i više, u trajanju više od 120 minuta.

Grupnim rekreativnim sportom bavi se 149 sudionika, 74 sudionika bave se individualnim rekreativnim sportom, 147 sudionika aktivno se bavi timskim sportom, a 80 sudionika aktivno se bavi individualnim sportom.

Od grupnih sportova najzastupljeniji su fitness, nogomet i rukomet, a od individualnih borilački sportovi i trčanje. Frekvencije pojedinih sportova prikazane su u Prilogu 1.

Na sportskim natjecanjima sudjeluje ukupno 220 sportaša, od čega 3 na olimpijskim igrama, 13 na svjetskim prvenstvima, 21 na europskim prvenstvima, 79 na državnim prvenstvima, 10 na županijskim prvenstvima, 11 na regionalnim prvenstvima, 38 na natjecanjima u 1. ligi, 12 u 2. ligi, 27 u 3. ligi i 6 u 4. ligi.

3.2. Mjerni instrumenti

U ovome istraživanju korišteni su sljedeći mjerni instrumenti:

1. **Upitnik motivacije za vježbanje EMI-2** (The Exercise Motivations Inventory - 2 - Markland i Ingledew, 1997; adaptirana hrvatska verzija Vlašić i sur., 2002)

Upitnik motivacije za vježbanje EMI-2 sastoji se od 51 čestice koje se odnose na 14 mogućih motiva vježbanja. To su: kontrola težine, bolest, osvježenje, izgled, društveni pritisak, stres, zdravlje, snaga/izdržljivost, uživanje, pripadnost grupi, propisano vježbanje, natjecanje, pokretljivost i izazov.

Od ispitanika se traži da odgovore koliko je pojedina tvrdnja za njih točna ili bi bila točna da vježbaju. Primjeri čestica po subskalama jesu: 1) Kontrola težine („Da bih smršavio/la“), 2) Bolest („Da bih izbjegao/la bolest“), 3) Osvježenje („Jer smatram vježbanje osvježavajućim“), 4) Izgled („Da bih imao/la dobru figuru“), 5) Društveni pritisak („Kako bi se dokazao/la pred ostalima“), 6) Stres („Jer mi pomaže savladati stres“), 7) Zdravlje („Zato što želim zadržati dobro zdravlje“), 8) Snaga/izdržljivost („Da bih povećao/la svoju snagu“), 9) Uživanje („Zato što uživam u vježbanju“), 10) Pripadnost grupi („Da bih proveo/la vrijeme sa prijateljima“), 11) Propisano vježbanje („Zato što mi je liječnik savjetovao da vježbam“), 12. Natjecanje („Zato što se volim natjecati“), 13. Pokretljivost („Da bih ostao/la ili postao/la pokretljiviji/ja“) i 14) Izazov („Da bih se mogao/la suočiti sa osobnim izazovima“). Odgovori na čestice se označavaju na Likertovoj skali od pet stupnjeva (od 1 do 5) pri čemu 1 znači

potpuno netočno za mene, a 5 potpuno točno za mene. U ovome istraživanju korištena je hrvatska verzija skale (Vlašić i sur., 2002).

Pouzdanosti subskala dobivene u ovom istraživanju prikazane su u Tablici 1.

Tablica 1. Pouzdanosti subskala Upitnika motivacije za vježbanje EMI- 2

Subskale EMI 2	Cronbach α
Kontrola težine	.88
Bolest	.84
Osvježenje	.70
Izgled	.83
Društveni pritisak	.84
Stres	.84
Zdravlje	.85
Snaga/izdržljivost	.84
Uživanje	.70
Pripadnost grupi	.86
Propisano vježbanje	.86
Natjecanje	.90
Pokretljivost	.85
Izazov	.81

2. **Mutidimenzionalna skala perfekcionizma** (Multidimensional Perfectionism Scale – Frost, MPS-F; Frost, Marten, Lahart i Rosenblate, 1990; adaptirana hrvatska verzija; Zubčić i Vulić-Prtorić, 2008)

Mutidimenzionalna skala perfekcionizma sadrži 35 čestica koje omogućuju procjenu perfekcionizma kroz sljedeće subskale: 1) osobni standardi („Ako si ne postavim najviše standarde, vjerojatno ću završiti kao drugorazredna osoba“), 2) zabrinutost zbog pogrešaka („Ako djelomično pogriješim, to je jednako loše kao da sam pogriješila u cjelini“), 3)

roditeljska očekivanja („Moji roditelji su uvijek očekivali od mene da budem izvrsna“), 4) roditeljska prigovaranja („Kao dijete kažnjavali su me ako ne bih savršeno učinila stvari“), 5) sumnja u vlastitu izvedbu („Čak i kad nešto radim jako pažljivo, često osjećam da nije napravljeno dovoljno dobro“) te 6) organiziranost („Trudim se biti organizirana osoba“). Od ispitanika se traži da na skali procjene od 5 stupnjeva (od 1 do 5) označe koliko se slažu s pojedinom tvrdnjom, pri čemu 1 označava potpuno neslaganje, a 5 potpuno slaganje. Zbrajanjem čestica koje pripadaju pojedinoj skali dobije se rezultat na pojedinačnoj skali, a zbrajanjem rezultata svih subskala dobiva se ukupni rezultat na skali perfekcionizma. Veći rezultat označava veću razinu perfekcionizma. U istraživanju je korištena hrvatska verzija skale (Zubčić i Vulić-Prtorić, 2008).

Autori originalne skale izvijestili su o zadovoljavajućoj valjanosti i pouzdanosti. Koeficijenti unutarnje konzistencije za pojedine subskale iznosili su između .77 i .93 (organiziranost .93; zabrinutost zbog pogrešaka .88; roditeljska očekivanja .84; roditeljsko prigovaranje .84; osobni standardi .83 i sumnje u vlastitu izvedbu .77), a za cijelu skalu Cronbach α bila je .90. Na hrvatskom uzorku, prema Zubčić i Vulić-Prtorić (2008), subskale pokazale su zadovoljavajuću pouzdanost: zabrinutost zbog pogrešaka .86; organiziranost .87; roditeljska očekivanja .79; osobni standardi .79, sumnja u vlastitu izvedbu .77 i roditeljska prigovaranja .61.

U provedenom istraživanju dobivene su sljedeće pouzdanosti: zabrinutost zbog pogrešaka .85; organiziranost .91; roditeljska očekivanja .80; osobni standardi .83; sumnja u vlastitu izvedbu .67 i roditeljska prigovaranja .52.

Zbog malih pouzdanosti te činjenice da nisu u užem fokusu istraživanja, sumnja u vlastitu izvedbu, roditeljska očekivanja, roditeljska prigovaranja i organiziranost nisu korištene u daljnjoj obradi rezultata.

3. **Skala situacijske motivacije** (Situational motivational scale- SIMS; Guay, Vallerand i Blanchard, 2000)

Skala situacijske motivacije sastoji se od 16 čestica koje prema teoriji samoodređenja multidimenzionalno ispituju intrinzičnu motivaciju, identificiranu regulaciju, eksternalnu

regulaciju i amotivaciju u laboratorijskim i praktičnim uvjetima. Od ispitanika se traži da odrede zašto trenutno sudjeluju u određenoj aktivnosti (u ovom istraživanju procjenjuju zašto vježbaju). Primjer čestice je: „Jer mislim da je to dobro za mene.“. Ispitanici na Likertovoj skali do 7 stupnjeva označavaju koliko se svaka tvrdnja odnosi na njih, pri čemu 1 znači- „uopće se ne odnosi na mene“ a 7 - „u potpunosti se odnosi na mene“.

Za potrebe ovog istraživanja napravljen je prijevod skale na hrvatski jezik. Dva neovisna istraživača prevela su skalu s engleskog na hrvatski jezik, usuglasila različite dijelove i potom je ekspert u engleskom jeziku ponovno preveo skalu na engleski jezik. Autori skale naveli su internalnu konzistenciju za subskale (Cronbach's α): .95 za intrinzičnu motivaciju, .80 za identificiranu regulaciju, .80 za eksternalnu regulaciju i .77 za amotivaciju.

U provedenom istraživanju potvrđene su zadovoljavajuće pouzdanosti subskala: .81 za intrinzičnu motivaciju, 0.81 za identificiranu motivaciju, .74 za eksternalnu regulaciju i .81 za amotivaciju.

4. Demografski podaci:

Uz navedene upitnike prikupljeni su i osnovni demografski podaci (spol i dob) te podaci o vrsti sporta, konkretnom sportu, sudjelovanju na natjecanjima, čestini treniranja, financijskoj naknadi za treniranje, radu s trenerom ili samostalno te dužini treniranja.

3.3. Postupak istraživanja

Istraživanje je provedeno na uzorku profesionalnih i rekreativnih sportaša.

Prije početka istraživanja profesionalnih sportaša poslan je e-mail na službene adrese sportskih klubova u Rijeci i okolici sa zamolbom za sudjelovanje u istraživanju. U dogovoru s upravom kluba ili trenerima koji su se odazvali na poziv dogovoren je termin provedbe istraživanja. Istraživanje je provedeno prije početka treninga ili nakon treninga, a trajalo je otprilike 10 minuta. Na početku istraživanja, ispitanicima je objašnjena njegova svrha. Napomenuto im je da ne postoje točni i netočni odgovori te da na pitanja odgovaraju iskreno,

ovisno o osobnoj procjeni. Ispitanicima je dan skup upitnika koji su rješavali "papir-olovka", najčešće grupno. U uputi opisana je svrha istraživanja te kontakt podaci provoditelja istraživanja kojima su se mogli poslužiti u slučaju dodatnih pitanja ili nejasnoća. Osim toga, na kraju upitnika imali su mogućnost upisati vlastitu e-mail adresu ukoliko po završetku istraživanja žele individualnu povratnu informaciju o svojim rezultatima.

Istraživanje rekreativnih sportaša provedeno je na dva načina: u fitness centrima vježbači su zamoljeni da prije ili nakon treninga ispune upitnike "papir-olovka" načinom ispitivanja. Preostali ispitanici sudjelovali su u online istraživanju putem "Google Forms" platforme. Link za istraživanje slan je putem e-mail adresa na klubove koji imaju rekreativne sportaše te direktno rekreativnim sportašima.

Nakon prikupljanja i analize podataka svakom je klubu dostavljena povratna informacija koja se odnosila na rezultate sportaša te su povratne informacije dostavljene i individualno, svakom ispitaniku koji je dao svoju e-mail adresu, s uvidom u vlastite rezultate.

4. REZULTATI

Osnovne deskriptivne vrijednosti korištenih mjernih instrumenata prikazane su u sljedećim tablicama. Deskriptivne vrijednosti Subskale EMI 2 prikazane su u Tablici 2.

Tablica 2. Aritmetičke sredine, standardne devijacije, minimum i maksimum subskala Upitnika motivacije za vježbanje EMI- 2

	Minimum	Maksimum	M	SD
Kontrola težine	0.00	5.00	2.88	1.46
Bolest	0.00	5.00	2.97	1.46
Osvježenje	0.00	5.00	4.08	0.99
Izgled	0.00	5.00	2.99	1.29
Društveni pritisak	0.00	5.00	1.80	1.37
Stres	0.00	5.00	3.47	1.23
Zdravlje	0.00	5.00	4.12	1.04
Snaga/izdržljivost	0.00	5.00	4.05	0.91
Uživanje	0.00	5.00	3.76	0.97
Pripadnost grupi	0.00	5.00	3.08	1.37
Propisano vježbanje	0.00	5.00	1.46	1.17
Natjecanje	0.00	5.00	2.62	1.65
Pokretljivost	0.00	5.00	3.54	1.29
Izazov	0.00	5.00	3.75	1.18

M – aritmetička sredina; SD – standardna devijacija

Najviše rezultate ispitanici postižu za motive Zdravlje i Snaga/izdržljivost, a najniže za motive Propisano vježbanje i Društveni pritisak.

Interkorelacije subskala upitnika EMI 2 prikazane su u Tablici 3.

Tablica 3. Interkorelacije subskala EMI 2

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.Kontrola težine	.55**	.32**	.71**	.18**	.30**	.47**	.39**	.31**	.14**	.37**	-.05	.47**	.28**
2.Bolest	-	.54**	.66**	.06	.48**	.72**	.45**	.37**	.14**	.57**	-.15**	.64**	.32**
3.Osvježenje		-	.43**	-.00	.66**	.66**	.38	.68**	.30	.32	-.00	.54**	.43**
4.Izgled			-	.20**	.37**	.58**	.51**	.36**	.11*	.43**	-.15**	.53**	.28**
5.Društveni pritisak				-	.13**	.02	.27**	.23**	.37**	.34**	.64**	.05	.43**
6.Stres					-	.63**	.45**	.60**	.26**	.38**	.02	.45	.52**
7.Zdravlje						-	.62**	.55**	.18**	.40**	-.11*	.68**	.44**
8.Snaga/izdržljivost							-	.51**	.21**	.33**	.12**	.50**	.59**
9.Uživanje								-	.34**	.31**	.22**	.39**	.55**
10.Pripradnost grupi									-	.32**	.50**	.20**	.38**
11.Propisano vježbanje										-	.18**	.42**	.37**
12.Natjecanje											-	-.07	.40**
13.Pokretljivost												-	.44**
14. Izazov													-

*p<.05; ** p<.01

Iz tablice korelacija vidljivo je da je najveća korelacija između motiva zdravlja i bolesti, kontrole težine i izgleda, zdravlja i pokretljivosti, bolesti i izgleda, osvježenja i stresa, zdravlja, uživanja te društvenog pritiska i natjecanja.

Deskriptivne vrijednosti skala Multidimenzionalne skale perfekcionizma prikazane su u Tablici 4.

Tablica 4. Aritmetičke sredine, standardne devijacije, minimum i maksimum dimenzija Multidimenzionalne skale perfekcionizma

	Minimum	Maksimum	M	SD
Zabrinutost zbog pogrešaka	1.00	5.00	1.99	0.79
Osobni standardi	1.00	5.00	2.93	0.88

M – aritmetička sredina; SD – standardna devijacija

Korelacija između subskala zabrinutost zbog pogrešaka i osobni standardi je pozitivna i statistički značajna ($r=.60$).

Deskriptivne vrijednosti različitih vrsta motivacija mjerenih skalom Situacijske motivacije prikazane su u Tablici 5.

Tablica 5. Aritmetičke sredine, standardne devijacije, minimum i maksimum različitih vrsta situacijske motivacije

	Minimum	Maksimum	M	SD
Intrinzična motivacija	1.00	7.00	5.62	1.19
Identificirana regulacija	1.00	7.00	6.24	0.93
Eksternalna motivacija	1.00	7.00	2.85	1.43
Amotivacija	1.00	7.00	1.61	1.03

M – aritmetička sredina; SD – standardna devijacija

Ispitanici su najviše rezultate postigli na subskali Identificirane regulacije, a najniže na subskali Amotivacije.

Interkorelacije subskala Skale intrinzične motivacije prikazane su u Tablici 6.

Tablica 6. Korelacije subskala Skale situacijske motivacije

	Identificirana regulacija	Eksternalna motivacija	Amotivacija
1. Intrinzična motivacija	.54**	.04	-.25**
2. Identificirana regulacija	-	.16**	-.36**
3. Eksternalna motivacija		-	.27**

** p<.01

Korelacije između različitih vrsta motivacije su značajne, ali relativno niske. Ističe se umjerena pozitivna korelacija Intrinzične motivacije i Identificirane regulacije. Intrinzična motivacija i Identificirana regulacija u negativnim su korelacijama s Amotivacijom, dok je Eksternalna motivacija u niskoj pozitivnoj korelaciji s Amotivacijom.

Zanimalo nas je razlikuju li se motivi za treniranjem sportaša rekreativaca od motiva aktivnih sportaša. Također, u obzir smo uzeli i spol sportaša. Dvosmjernom (2x2) analizom varijance provjereni su efekti spola i sportskog statusa (aktivni sportaši i rekreativci) na motive za treniranje. Osnovni deskriptivni podaci za uspoređivane grupe prikazani su u Tablici 7, a rezultati dvosmjerne analize varijance u Tablici 8.

Tablica 7. Aritmetičke sredine i standardne devijacije motiva za vježbanjem za ženske i muške rekreativce i aktivne sportaše

	Sportski status	Spol	
		M	Ž
Kontrola težine	Aktivni	2.33 (1.42)	2.78 (1.42)
	Rekreativci	2.69 (1.47)	3.43 (1.32)
Izbjegavanje bolesti	Aktivni	2.09 (1.45)	2.57 (1.44)
	Rekreativci	3.01 (1.41)	3.80 (1.03)
Osvježanje	Aktivni	3.41 (1.17)	4.12 (0.85)
	Rekreativci	4.14 (0.89)	4.46 (0.76)
Izgled	Aktivni	2.43 (1.29)	2.51 (1.34)
	Rekreativci	2.93 (1.28)	3.72 (0.89)
Društveno priznanje	Aktivni	2.61 (1.29)	2.02 (1.45)
	Rekreativci	1.70 (1.23)	1.19 (1.15)
Suočavanje sa stresom	Aktivni	3.02 (1.30)	3.39 (1.28)
	Rekreativci	3.38 (1.28)	3.88 (0.96)
Zdravlje	Aktivni	3.63 (1.10)	3.95 (1.10)
	Rekreativci	4.06 (1.11)	4.61 (0.62)
Snaga/Izdržljivost	Aktivni	3.99 (0.94)	4.09 (0.84)
	Rekreativci	3.84 (1.02)	4.22 (0.84)
Uživanje	Aktivni	3.58 (1.05)	3.83 (0.97)
	Rekreativci	3.68 (1.00)	3.90 (0.87)
Pripadnost grupi	Aktivni	3.38 (1.17)	3.71 (1.17)
	Rekreativci	2.78 (1.43)	2.68 (1.38)
Propisano vježbanje	Aktivni	1.27 (1.17)	1.39 (1.04)
	Rekreativci	1.49 (1.20)	1.62 (1.20)
Natjecanje	Aktivni	3.88 (1.10)	3.53 (1.19)
	Rekreativci	2.34 (1.58)	1.38 (1.27)
Pokretljivost	Aktivni	2.86 (1.35)	3.34 (1.26)
	Rekreativci	3.40 (1.29)	4.23 (0.90)
Izazov	Aktivni	3.75 (.98)	4.05 (.95)
	Rekreativci	3.39 (1.25)	3.73 (1.13)

(*) u zagradama su prikazane standardne devijacije

Tablica 8. Motivi za treniranjem s obzirom na spol i sportski status

		F(df) i p	Snaga efekta parcijalni η^2
Kontrola težine	Spol	19.40(1,446)**	.04
	Sportski status	14.06(1,446)**	.03
	Spol x Sportski status	1.22(1,446)	.00
Izbjegavanje bolesti	Spol	25.02(1,449)**	.50
	Sportski status	73.10(1,449)**	.14
	Spol x Sportski status	1.40(1,448)**	.00
Osvježenje	Spol	34.10(1,448)**	.70
	Sportski status	36.89(1,448)**	.80
	Spol x Sportski status	4.79(1,448)*	.10
Izgled	Spol	14.70(1,449)**	.03
	Sportski status	56.52(1,449)**	.11
	Spol x Sportski status	9.8(1,449)**	.02
Društveno priznanje	Spol	20.26(1,449)**	.04
	Sportski status	51.50(1,449)**	.10
	Spol x Sportski status	.14(1,449)	.00
Suočavanje sa stresom	Spol	14.42(1,449)**	.03
	Sportski status	13.94(1,449)**	.03
	Spol x Sportski status	.23(1,449)	.00
Zdravlje	Spol	22.00(1,449)**	.05
	Sportski status	34.28(1,449)**	.07
	Spol x Sportski status	1.53(1,449)	.00
Snaga/izdržljivost	Spol	7.71(1,448)**	.02
	Sportski status	.01(1,448)	.00
	Spol x Sportski status	2.39(1,448)	.01
Uživanje	Spol	6.38(1,449)*	.01
	Sportski status	.87(1,449)	.00
	Spol x Sportski status	.04(1,449)	.00
Pripadnost grupi	Spol	.785(1,448)	.02
	Sportski status	42.491(1,448)**	.08
	Spol x Sportski status	2.874(1,448)	.01
Propisano vježbanje	Spol	1.14(1,446)	.00
	Sportski status	3.93(1,446)*	.01
	Spol x Sportski status	.00(1,446)	.00
Natjecanje	Spol	27.72(1,449)**	.06
	Sportski status	219.97(1,449)**	.33
	Spol x Sportski status	6.1(1,449)*	.01
Pokretljivost	Spol	33.54(1,447)**	.07
	Sportski status	39.44(1,447)**	.08
	Spol x Sportski status	2.25(1,447)	.01
Izazov	Spol	9.34(1,448)**	.02
	Sportski status	10.64(1,448)**	.02
	Spol x Sportski status	.04(1,448)	.00

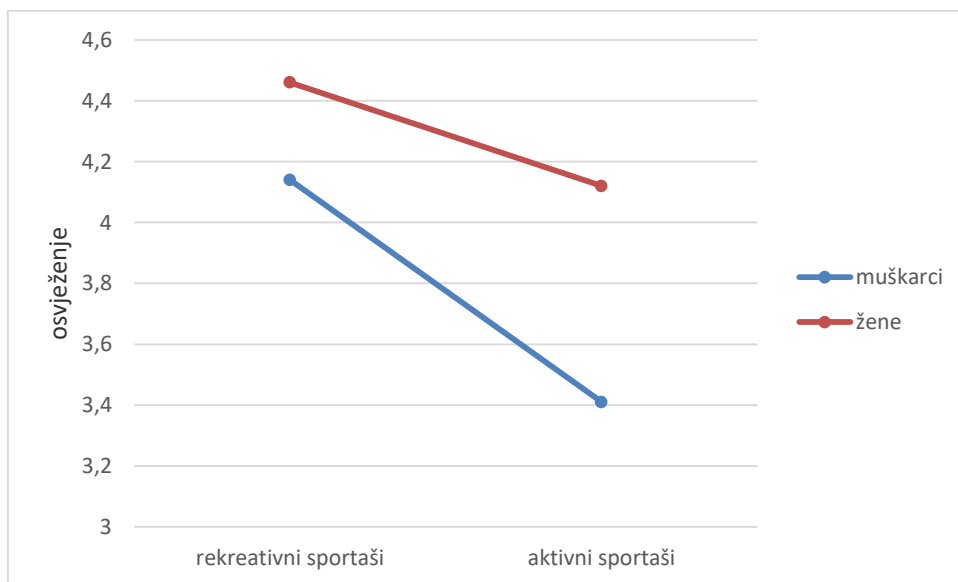
** p <.01; *p<.05

Postoji značajan efekt spola kod svih motiva za treniranjem osim kod pripadnosti grupi i propisanog vježbanja. Žene su motiviranije od muškaraca u motivima: kontrola težine, izbjegavanje bolesti, suočavanje sa stresom, zdravlje, snaga/izdržljivost, uživanje, pokretljivost i izazov. Muškarci pokazuju značajno više rezultate na motivu društvenog priznavanja od žena.

Značajan efekt sportskog statusa (aktivni i rekreativni sportaši) na motive za treniranjem dobiven je kod svih motiva osim kod snage/izdržljivosti i uživanja. Aktivni sportaši pokazuju veću motivaciju za treniranjem u motivima društvenog priznanja i pripadnosti grupi od rekreativnih, dok rekreativni sportaši pokazuju veću motivaciju za treniranjem u motivima kontrole težine, izbjegavanja bolesti, suočavanja sa stresom, zdravlja, propisanog vježbanja, pokretljivosti i izazova od aktivnih sportaša.

Značajna interakcija statusa sportaša i spola dobivena je kod motiva osvježenja (Slika 1), izgleda (Slika 2) i natjecanja (Slika 3).

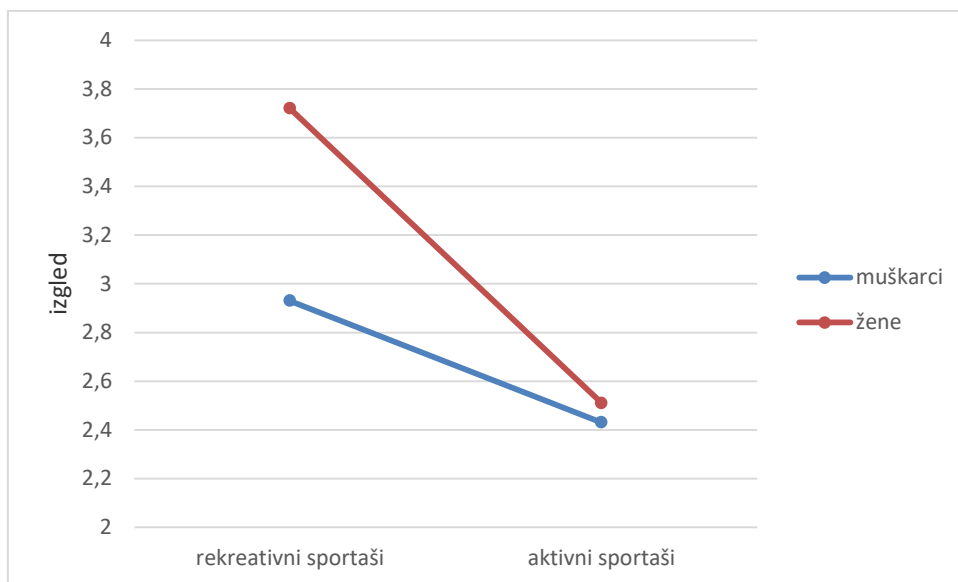
Slika 1. Motiv osvježenja s obzirom na spol i status sportaša



Na Slici 1. vidljivo je da najveći motiv osvježenja pokazuju ženski rekreativni sportaši, a najmanji motiv osvježenja muški aktivni sportaši. Motiv osvježenja bitniji je rekreativnim sportašima, pri čemu je ipak izraženiji kod žena. Kod aktivnih sportaša, razlike u važnosti

motiva osvježenja između muškaraca i žena su izraženije, a motiv je ponovno izraženiji kod žena.

Slika 2. Motiv izgleda s obzirom na spol i status sportaša



Iz slike 2. je vidljivo da je kod rekreativnih sportaša ženama puno važniji motiv izgleda nego muškarcima, dok je kod aktivnih sportaša ta razlika vrlo mala.

Slika 3. Motiv natjecanja s obzirom na spol i status sportaša



Motiv za natjecanjem izraženiji je kod aktivnih sportaša, pri čemu su muškarci i žene podjednako isticali ovaj motiv. Kod rekreativnih sportaša, motiv za natjecanjem izraženiji je kod muškaraca nego kod žena.

Prema Gamst, Meyers i Guarino (2008) veličina kvadriranog eta koeficijenta kao veličina učinka od 0.09 je mala, 0.14 srednja, a od 0.22 je velika. Prema tim kriterijima, velika snaga efekta vidljiva je kod efekta sportskog statusa na motiv natjecanja, kod efekta spola za motiv izbjegavanja bolesti te kod interakcije spola i sportskog statusa za motiv osvježenja. Srednju snagu efekta ima sportski status u objašnjenju izbjegavanja bolesti, dok je za ostalo snaga efekta malena.

U tablici 9 prikazani su osnovni deskriptivni podaci za mjeru situacijske motivacije i perfekcionizma.

Tablica 9. Aritmetičke sredine i standardne devijacije subskala Skale situacijske motivacije i subskala Multidimenzionalne skale perfekcionizma

		Spol	
	Sportski status	M	Ž
Intrinzična motivacija	Aktivni	5.39(1.36)	5.72(1.08)
	Rekreativci	5.50(1.17)	5.79(1.13)
Identificirana regulacija	Aktivni	5.92(1.06)	6.29 (0.79)
	Rekreativci	5.99(1.02)	6.60 (0.72)
Eksternalna motivacija	Aktivni	3.04(1.47)	2.72(1.37)
	Rekreativci	2.86(1.44)	2.83(1.45)
Amotivacija	Aktivni	2.08(1.32)	1.59 (0.82)
	Rekreativci	1.65(1.13)	1.30 (0.73)
Osobni standardi	Aktivni	3.17(0.84)	2.93(0.83)
	Rekreativci	2.83(0.88)	2.86(0.93)
Zabrinutost zbog pogrešaka	Aktivni	2.09(0.77)	2.05(0.77)
	Rekreativci	1.91(0.64)	1.96(0.90)

(*) u zagradama su prikazane standardne devijacije

Dvosmjernom analizom varijance provjereni su efekti spola i sportskog statusa (aktivni sportaši i rekreativci) na vrstu motivacije. Rezultati su prikazani u Tablici 10.

Tablica 10. Vrsta motivacije i perfekcionizam s obzirom na spol i sportski status

		F(df) i p	Snaga efekta parcijalni η^2
Intrinzična motivacija	Spol	7.43(1,446)**	.02
	Sportski status	.56(1,446)	.00
	Spol x Sportski status	.04(1,446)	.00
Identificirana regulacija	Spol	32.68(1,447)**	.07
	Sportski status	4.61(1,447)*	.01
	Spol x Sportski status	1.92(1,447)	.00
Eksternalna motivacija	Spol	1.53(1,446)	.00
	Sportski status	.07(1,446)	.00
	Spol x Sportski status	1.03(1,446)	.00
Amotivacija	Spol	18.98(1,448)**	.04
	Sportski status	13.93(1,448)**	.03
	Spol x Sportski status	.63(1,448)	.00
Osobni standardi	Spol	1.43(1,434)	.00
	Sportski status	5.65(1,434)*	.14
	Spol x Sportski status	2.65(1,434)	.01
Zabrinutost zbog pogrešaka	Spol	0.01(1,436)	.00
	Sportski status	3.05(1,436)	.01
	Spol x Sportski status	0.35(1,436)	.00

** p <.01; *p<.05

Značajan efekt spola dobiven je kod internalne motivacije, identificirane regulacije i amotivacije. Žene su pokazale višu intrinzičnu motivaciju i identificiranu regulaciju, a muškarci veću amotivaciju. Dobiven je i značajan efekt sportskog statusa na identificiranu regulaciju i amotivaciju. Rekreativni sportaši pokazuju veću identificiranu motivaciju od aktivnih sportaša, a aktivni sportaši pokazuju veću amotivaciju od rekreativnih sportaša. Dobivene snage efekata niske su za sve usporedbe.

Ispitane su razlike u perfekcionizmu aktivnih sportaša i sportaša rekreativaca i to na dvije dimenzije perfekcionizma: osobnim standardima, koji se smatraju adaptivnim, te zabrinutosti zbog pogrešaka, koja se smatra maladaptivnim tipom perfekcionizma. Sportaši se ne razlikuju u zabrinutosti zbog pogreške, ali se razlikuju u osobnim standardima pri čemu aktivni sportaši imaju više osobne standarde od rekreativaca.

Korelacije između dvije dimenzije perfekcionizma: osobnih standarda i zabrinutosti zbog pogrešaka s vrstama motivacije (intrinzična motivacija, identificirana regulacija, ekstrinzična motivacija i amotivacija) prikazane su u Tablici 11.

Tablica 11. Korelacije osobnih standarda i zabrinutosti zbog pogrešaka sa vrstama motivacije

	Intrinzična motivacija	Identificirana regulacija	Ekstrinzična motivacija	Amotivacija
Osobni standardi	.18**	.15**	.21**	.06
Zabrinutost zbog pogrešaka	.06	.07	.29**	.21**

** p <.01; *p<.05

Iz Tablice 10. vidljivo je da su osobni standardi značajno i pozitivno povezani s intrinzičnom motivacijom, identificiranom regulacijom i ekstrinzičnom motivacijom, a zabrinutost zbog pogrešaka je značajno i pozitivno povezana s ekstrinzičnom motivacijom i amotivacijom. Važno je napomenuti da su sve korelacije niske.

Kako bi se dobio detaljniji uvid u odnos motivacije i perfekcionizma provedene su dvije hijerarhijske regresijske analize, s dvije dimenzije perfekcionizma (zabrinutost zbog pogrešaka i osobni standardi) kao kriterijima. U obje analize, prediktori su uvršteni u dva koraka. U prvom koraku u analizu uzeti su dob, spol, broj treninga tjedno i status sportaša, a u drugom intrinzična motivacija, identificirana regulacija, eksternalna motivacija i amotivacija.

Rezultati su prikazani u Tablici 12.

Tablica 12. Demografski podaci i motivacija kao prediktori dimenzija perfekcionizma

	<i>Kriterij</i>	
	<i>Zabrinutost zbog pogrešaka</i>	<i>Osobni standardni</i>
Prediktori	β	β
1. korak		
Spol	-.04	.01
Dob	-.06	-.13*
Broj treninga tjedno	.19**	.22**
Status sportaša	-.08	-.12
R^2	.03	.05
$F(df)$	3.32 *(4,418)	5.87** (4,416)
2. korak		
Spol	-.06	.05
Dob	-.01	-.10
Broj treninga tjedno	.18**	.18**
Status sportaša	-.06	-.06
Intrinzična motivacija	.05	.12*
Identificirana regulacija	.07	.12
Eksternalna motivacija	.22**	.16**
Amotivacija	.22**	.05
R^2	.15**	.13**
ΔR^2	.12**	.08**
$F(df)$	8.89** (8,418)	7.54** (8,416)

** p <.01; *p<.05

Rezultati provedene hijerarhijske regresijske analize pokazuju da se opisanim setom prediktorskih varijabli može objasniti ukupno 15% varijance zabrinutosti zbog pogrešaka. U prvom koraku utvrđeno je da spol, dob i status sportaša objašnjavaju 3% ukupne varijance kriterija, pri čemu je značajan prediktor broj treninga tjedno. Uvođenjem intrinzične motivacije, identificirane regulacije, eksternalne motivacije i amotivacije u drugom koraku ukupno objašnjena varijanca kriterija povećava se za skoro 12% ($\Delta R^2=.12$ p<.01) te sada

iznosi 15%. Značajni prediktori su broj treninga tjedno i eksternalna motivacija i amotivacija, koji su značajno i pozitivno povezani sa zabrinutosti zbog pogrešaka.

Opisanim setom prediktorskih varijabli može se objasniti 13% ukupne varijance osobnih standarda. U prvom koraku utvrđeno je da spol, dob, broj treninga tjedno i status sportaša objašnjavaju 5 % ukupne varijance kriterija. Uvođenjem intrinzične motivacije, identificirane regulacije, eksternalne motivacije i amotivacije u drugom koraku ukupna objašnjena varijanca kriterija povećala se za dodatnih 8% ($\Delta R^2 = .08$ $p < .01$) te sada iznosi 13%. Značajni prediktori su broj treninga tjedno, intrinzična i ekstrinzična motivacija. Intrinzična motivacija i eksternalna motivacija značajno su i pozitivno povezane s osobnim standardima.

5. RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati razlike u vrstama motiva kod aktivnih i profesionalnih sportaša, kao i razlike u vrstama motivacije prema Teoriji samoodređenja te ispitati povezanost motivacije s perfekcionizmom.

U skladu s očekivanjima, pokazalo se da postoji razlika u motivima za treniranjem kod aktivnih i rekreativnih sportaša. Aktivni sportaši pokazali su veću motivaciju za treniranjem u motivima društvenog priznanja i pripadnosti grupi od rekreativnih, dok su rekreativni sportaši pokazali veću motivaciju za treniranjem u motivima kontrole težine, izbjegavanja bolesti, suočavanja sa stresom, zdravlja, propisanog vježbanja, pokretljivosti i izazova. Na ovaj način ispitani su takozvani participacijski motivi (motivi sudjelovanja) koji odražavaju sadržaj individualnih ciljeva u određenoj domeni ponašanja. Odnose se na ono što pojedinac želi ostvariti ili izbjeći sudjelovanjem u određenom ponašanju (Ingledew i sur. 2009). Ingledew i sur. (2009) grupirali su ovih četrnaest motiva u izgled/težinu, socijalnu uključenost, zdravlje/fitness i motive povezane s uživanjem te ih prema Teoriji samoodređenja povezali s vrstama motivacije. U njihovom istraživanju pokazalo se da se motiv socijalnog priznanja odnosi na eksternalnu regulaciju, motiv izgleda/težine na eksternalnu i introjiciranu regulaciju, upravljanje stresom i zdravlje/fitness na identificiranu regulaciju, a pripadnost grupi i izazov na intrinzičnu motivaciju.

Prema tome, ovim istraživanjem dobiveno je da aktivni sportaši pokazuju više razine eksternalne motivacije (socijalno priznanje), ali i intrinzične motivacije (pripadnost grupi) od rekreativnih sportaša. S druge strane, rekreativni sportaši pokazuju više razine eksternalne i introjicirane regulacije (izgled i kontrola težine), identificirane (suočavanje sa stresom, zdravlje/fitness) i intrinzične (izazov) motivacije. Vidljivo je da obje kategorije sportaša pokazuju i intrinzične i ekstrinzične motive. Prema teoriji samoodređenja, u kontekstu fizičke aktivnosti, bavljenje jednom vrstom aktivnosti može biti istovremeno ekstrinzično i intrinzično motivirano (Ryan, Williams, Patrick i Deci, 2009), a osim toga motivacija za treniranjem nije fiksna, već može napredovati od ekstrinzičnih do intrinzičnih motiva, kako ponašanje postaje sukladnije s osjećajem vlastitog identiteta i ostalim vrijednostima (Ingledeu i Markland, 2008). Također treba uzeti u obzir da isti motiv (npr. izgled) može s jedne strane biti snažna intrinzična motivacija povezana s održavanjem zdravlja, dok s druge strane može biti snažna ekstrinzična motivacija ukoliko osoba osjeća socijalni pritisak na svoj izgled tijela (Frederick i Ryan, 1993).

Međutim, budući da se istraživanje Ingledeu i sur. (2009) temelji na korelacijskoj povezanosti motiva za treniranje i vrsta motivacije, a ne na kauzalnim odnosima, teško je govoriti o jasnim odnosima. Kako bi se ispitali samoregulacijski procesi sportaša, ispitana je situacijska motivacija koja ispituje motivaciju za bavljenjem specifičnom fizičkom aktivnošću "ovdje i sada".

Istraživanje je pokazalo da rekreativni sportaši pokazuju veću identificiranu motivaciju od aktivnih sportaša, a aktivni sportaši pokazuju veću amotivaciju od rekreativnih sportaša. Ovi rezultati sukladni su hipotezama koje su postavili Fortier i sur. (1995). Oni su uspoređivali vrstu motivacije sportaša koji sudjeluju na natjecanjima i rekreativnih sportaša i pretpostavili da će aktivni sportaši imati manje samoodređujuću motivaciju od rekreativnih sportaša. Ono što u ovom istraživanju nije potvrđeno, jest razlika u intrinzičnoj i ekstrinzičnoj motivaciji. Može se pretpostaviti da nema razlike u intrinzičnoj motivaciji jer je po definiciji intrinzična motivacija, motivacija zbog unutarnjeg zadovoljstva s najvišom razinom autonomije, tj. osjećaja slobode od pritisaka i mogućnost izbora. Prema tome, neovisno o tome radi li se o aktivnim sportašima ili rekreativcima, postizanje intrinzične motivacije cilj je koji je često teško dostupan, a kada sportaš ili rekreativac uspije dostići taj cilj, tada njihov status sportaša više nije važan. Iako je bilo očekivano da će aktivni sportaši imati više ekstrinzične motivacije

od rekreativnih sportaša, jer su izloženi većem broju vanjskih nagrada, takav nalaz nije potvrđen. Uvidom u rezultate vidljivo je da muški aktivni sportaši češće dobivaju finansijsku naknadu za svoj sport od žena, što je moglo dovesti do toga da spolne razlike u aktivnom sportu ne dovode do razlike između aktivnih i rekreativnih sportaša.

Dobiveni rezultati mogu se objasniti kognitivno evaluacijskom teorijom. Prema toj teoriji, aktivni sportaši pokazuju manje razine samoodređujuće motivacije od rekreativnih sportaša jer oni sudjeluju u aktivnostima koje imaju rigidnu strukturu, određene su s puno pravila kojih se treba pridržavati i posljedično s kaznama. Takva struktura dovodi do gubitka osjećaja autonomije, povećanog ekstrinzičnog lokusa kontrole kod aktivnih sportaša i u konačnici do smanjenja intrinzične motivacije. S druge strane, rekreativni sportaši nisu izloženi rigidnoj strukturi, sami odabiru vlastite aktivnosti što vodi do osjećaja autonomije i povećanja intrinzične motivacije (Deci i Ryan, 1985). Osim rigidne strukture važnu ulogu ima i kompeticija. Upravo sudjelovanje u natjecanjima, uspoređivanje svojih vještina s drugima i jasno postavljeni ciljevi čine jednu od osnovnih razlika između aktivnih i rekreativnih sportaša. Prema Vallerand i Losier (1999), ako se sportaši usmjere na pobjedu, a ne na vlastitu vještinu i izvođenje doći će do pada intrinzične motivacije.

Ispitivanjem spolnih razlika motiva i vrsta motivacije kod aktivnih i rekreativnih sportaša rezultati su sukladni rezultatima istraživanja prema kojima postoje razlike u motivima za treniranje s obzirom na spol (Frederick i Ryan, 1993). Žene pokazuju veću motivaciju kod motiva vezanih uz kontrolu težine, zdravlje, suočavanje sa stresom i uživanje, što je u skladu s nalazima istraživanja u kojima se pokazalo da je ženama važno smanjenje napetosti (suočavanje sa stresom i uživanje) i fizički izgled (kontrola težine) (Roychowdhury, 2018; Molanorouzi, Khoo i Moriss, 2015). Motiv koji se pokazao najznačajnijim kod muškaraca je društveno priznanje, a on se pokazao značajnim i u istraživanju Šimunić i Barić (2011). Rezultati koji nisu u skladu s dosadašnjim istraživanjima jest da su se kod žena pokazali značajno važniji motivi snage/izdržljivosti, pokretljivosti i izazova nego kod muškaraca. Kilpatrick, Hebert, Bartholomew (2005) uspoređivali su motive žena i muškaraca za sudjelovanjem u sportu i vježbanju i dobili da su neovisno o vrsti aktivnosti muškarci motiviraniji od žena izazovom, snagom, izdržljivošću i kompeticijom. Međutim, ovi rezultati sukladni su ispitivanju spolnih razlika kod vrste motivacije u kojoj se ispostavilo da su žene pokazale višu intrinzičnu motivaciju i identificiranu regulaciju, a muškarci veću amotivaciju.

Odnosno, Pelletier i sur. (1995) navode kako se u istraživanjima samoodređenja u kontekstualnim situacijama pokazuje da žene imaju motivacijski adaptivnije profile u sportu. Prema tome, moguće je da su žene pokazale veće motive snage/izdržljivosti, pokretljivosti i izazova koji se povezuju s više samoodređenom motivacijom (Ingledew i sur. 2009) od muškaraca jer muškarci pokazuju manje razine samoodređene motivacije.

Motiv izgleda pokazao se važniji rekreativnim nego aktivnim sportašima, pogotovo ženama rekreativkama. Ovaj je rezultat u skladu s rezultatima koji se navode u literaturi (Frederick i Ryan, 1993; Kilpatrick i sur., 2003).

Istraživanja koja se bave motivom za natjecanje ne donose jednoznačne rezultate. U našem istraživanju, kod motiva za natjecanje važan je spol sportaša, njihov status, ali i njihova interakcija. Motiv natjecanja izraženiji je kod aktivnih sportaša nego kod rekreativnih, što je u skladu sa zahtjevima koje aktivni sport postavlja pred sportaše, u usporedbi s rekreativnim sportom u kojemu natjecanja nisu primarna. Također, muškarci imaju izraženiji motiv za natjecanjem od žena. U obje skupine, aktivnih i rekreativnih sportaša, muškarci su kompetitivniji od žena, no u skupini rekreativaca muškarci i žene se puno više razlikuju.

Istraživanje Frederick i Ryan (1993) pokazalo je da nije bilo spolnih razlika u motivu natjecanja kod aktivnih i rekreativnih sportaša. Međutim, Kilpatrick i sur. (2003) ustanovili su da je motiv natjecanja važniji muškarcima neovisno o statusu sportaša, što u našem istraživanju nije potvrđeno, jer kao što je ranije navedeno motiv ipak ovisi o statusu sportaša. Iako se za motiv kompetencije pokazuje da je on primarniji muškarcima, i da su muškarci kompetitivniji od žena, kada se uzme u obzir status sportaša, kompetencija postaje primarna karakteristika aktivnog sporta i spolne razlike nisu više toliko izražene.

Motiv osvježenja važniji je rekreativnim nego aktivnim sportašima, pri čemu je najznačajniji rekreativkama, a najmanje značajan muškim aktivnim sportašima. Budući da se ovaj motiv ispituje česticama poput "da bih napunio baterije" i "jer smatram vježbanje osvježavajućim", jasno je da aktivni sportaši ne smatraju treniranje aktivnošću koja ih opušta već ulažu mnogo truda i napora sa ciljem postizanja rezultata, dok s druge strane rekreativni sportaši mogu odabrati sport kao vrstu opuštajuće aktivnosti. Roychowdhury (2018) navodi smanjenje napetosti kao motiv koji je značajno važniji ženama nego muškarcima te Seippel (2006) ističe kako je ženama važno mentalno zdravlje, što se može povezati s osjećajem opuštenosti koji ostvaruju kroz treninge.

Perfekcionizam, kao jedna od individualnih razlika, pokazao se značajnim u istraživanju motivacije u sportu. Stoeber i sur. (2018) navode da se pri ispitivanju odnosa perfekcionizma i motivacije koristi dualni model perfekcionizma koji obuhvaća perfekcionistačku težnju i perfekcionistačku zabrinutost. Istraživanje De Oliveira i sur. (2015) pokazalo je da profesionalni sportaši imaju više razine osobnih standarda od rekreativnih sportaša. Ovaj je nalaz potvrđen u ovom istraživanju, što ukazuje da aktivni sportaši pokazuju više razine osobne težnje prema savršenstvu i postavljanja visokih ciljeva od rekreativnih sportaša. Ovo se može objasniti na način da aktivni sportaši imaju veće ciljeve i više teže prema savršenstvu od rekreativnih jer je njihov konačan cilj pokazati svoje vještine na natjecanjima. No, s druge strane, moguće je da su aktivni sportaši i postali aktivni zbog svoje težnje savršenstvu i postavljanju ciljeva, dok oni koji se rekreativno bave sportom nisu imali tu perfekcionistačku potrebu. Sukladno rezultatima dobivena je i značajna pozitivna povezanost osobnih standarda i zabrinutosti zbog pogrešaka. Pozitivna povezanost ukazuje da sportaši koji imaju više razine adaptivnih osobnih standarda imaju i više razine maladaptivnih perfekcionistačkih zabrinutosti (Goewals i sur., 2012). Ovaj se nalaz može objasniti ukupno većim perfekcionizmom, budući da perfekcionistačka težnja i perfekcionistačka zabrinutost nisu međusobno isključive. Odnosno, osoba koja ima visoko postavljene ciljeve i teži savršenstvu može istovremeno biti zabrinuta zbog pogrešaka, imati negativne reakcije na nesavršenstvo i osjećati strah od negativne evaluacije.

Ispitivanjem odnosa motivacije i perfekcionizma, pomoću dualnog modela, pokazalo se da je zabrinutost zbog pogrešaka značajno i pozitivno povezana s eksternalnom motivacijom i amotivacijom. Navedeno je u skladu s nalazima istraživanja, u kojima se navodi da je perfekcionistačka zabrinutost povezana s ne-samoodređujućom (više kontrolirajućom) motivacijom (Gaudreau i Antl, 2008; McArdle i Duda, 2004). Kao značajni prediktori zabrinutosti zbog pogrešaka pokazali su se eksternalna motivacija i amotivacija, što je u skladu s rezultatima koji navode Stoeber i sur. (2018). Također, istraživanje Madigan i sur. (2016) ispitalo je odnos perfekcionizma kod sportaša i njihovih razloga za treniranjem. Potvrdili su da je perfekcionistačka zabrinutost pozitivno povezana s izbjegavanjem negativnog afekta i kontrolom težine. Prema tome, osim što se perfekcionistačka zabrinutost smatra maladaptivnom, Madigan i sur. (2016) pokazali su da je povezana s maladaptivnim motivima za treniranjem koji mogu imati loše posljedice za dobrobit sportaša kao što su

ovisnost o vježbanju (Plateau i sur., 2014) ili poremećaji prehrane (Bardone-Cone i sur, 2007). S druge strane, pokazalo se da su osobni standardi značajno i pozitivno povezani s intrinzičnom motivacijom, identificiranom regulacijom i ekstrinzičnom motivacijom. Stoeber i sur (2018) navode kako su osobni standardi primarno povezani sa samoodređujućom motivacijom što je u skladu s povezanosti s intrinzičnom i identificiranom regulacijom. Međutim, Jowett i sur. (2012) navode kako je povezanost osobnih standarda i motivacije kompleksnija. Djelomično su osobni standardi određeni osjećajem osobne kontrole i osjećajem izbora što povećava autonomnu motivaciju, no s druge strane osobni standardi mogu biti djelomično određeni i zadovoljenjem osjećaja osobne važnosti, što je kontrolirajući faktor. Iz tog razloga, Jowett i sur. (2012) navode kako osobni standardi mogu biti povezani i s višim razinama autonomne motivacije i višim razinama kontrolirane motivacije. Prema tome, povezanost osobnih standarda s ekstrinzičnom motivacijom sukladna je teoriji i istraživanjima (Gaudreau i Antl, 2008). Kao značajni prediktori osobnih standarda pokazali su se internalna motivacija i eksternalna motivacija. Uz navedeno, kao značajni prediktor obje dimenzije perfekcionizma ističe se i broj treninga tjedno. Izgleda da je kod objašnjavanja perfekcionizma važnije koliko vremena ulažu u trening tjedno, a ne to jesu li aktivni sportaši ili rekreativci.

5.1. Nedostaci istraživanja i moguća poboljšanja

Jedan od nedostataka istraživanja može biti problematika određivanja jasne definicije statusa sportaša. Budući da ne postoji jasna definicija koja određuje status aktivnog ili rekreativnog sportaša, nakon pregleda literature odabrana je definicija prema kojoj su aktivni sportaši definirani kao oni koji: redovito treniraju u klubu, registrirani su u sportskom savezu i redovito se natječu, dok su rekreativci definirani kao oni koji redovito treniraju, ne natječu se ili samo sudjeluju na pojedinačnim turnirima ili natjecanjima. Moguće je da neki pojedinci nisu bili sigurni kojoj kategoriji pripadaju, što je bilo razjašnjeno prilikom provedbe "papir-olovka", gdje je ispitivač mogao odgovoriti na nedoumice, ali nije moglo biti kontrolirano u slučajevima "on-line" provedbe. Status sportaša dodatno je provjeren pitanjima: "Sudjelujete li u nekom obliku natjecanja?" i "Primate li financijsku naknadu za svoju aktivnost?". Prilikom provjere rezultata, ukoliko ispitanik nije sukladno odgovorio na status sportaša i postavljena pitanja, isključen je iz analize. Osim toga, iako je uzorak izjednačen po spolu i broju aktivnih i

rekreativnih sportaša, postoji razlika u dobi koja je mogla utjecati na rezultate. Aktivni sportaši su mlađi od rekreativnih sportaša, što je moglo utjecati na razlike u motivaciji jer se pokazuje da s dobi dolazi do promjena u motivaciji za treniranjem, pri čemu su stariji vježbači motiviraniji ekstrinzičnim motivima (npr. kontrola težine i zdravlje), dok su mlađi motiviraniji intrinzičnim motivima (npr. zabava i izazov) (Ashford, Biddle i Goudas, 1993; Frederick i Ryan, 1993; Gavin i sur., 2014; Seippel, 2006).

Nedostatak provedbe istraživanja kod aktivnih sportaša bio je što se provedba dogovarala s upravom kluba i trenerima, koji su onda sportašima nagovijestili da će sudjelovati u istraživanju. Ovo je moglo utjecati na njihovu motivaciju i želju za sudjelovanjem jer nisu sami imali mogućnost izražavanja želje za sudjelovanjem. Osim toga, provedba je bila najčešće nakon treninga, u kasnim večernjim terminima, kada su sportaši već bili umorni od treninga. Iako je prosječno vrijeme rješavanja upitnika bilo 10 minuta, nekim je sportašima trebalo i 30 minuta. Tako dugo rješavanje upitnika moglo je biti zbog nerazumijevanja čestica, umora ili nezainteresiranosti što je u konačnici dovelo i do zamora pri kraju ispunjavanja upitnika. U nekim je slučajevima bilo vidljivo da nemaju koncentracije i da žele što prije završiti, što je moglo utjecati na rezultate. Kod rekreativnih sportaša situacija je bila drugačija jer su imali veću mogućnost "izbora" sudjelovanja, odnosno sami su izrazili želju za sudjelovanjem.

Također je uočen problem razumijevanja nekih čestica te se često postavljalo pitanje što znači "inferiornije" i "kompetentno". U tim slučajevima, sudionicima je pojašnjeno značenje pojmova, no pitanje je što je s upitnicima koji su ispunjavani online, kada sudionici nisu imali mogućnost dodatnih pojašnjenja.

U svrhu ispitivanja participacijskih motiva korišten je Upitnik motivacije za vježbanje EMI-2 koji ispituje 14 različitih motiva za vježbanje. Upitnik ima zadovoljavajuće psihometrijske karakteristike i odgovara cilju istraživanja, no problem je što se u istraživanjima motivacije u sportu koriste različite mjere koje se razlikuju u broju motiva koji mjere i u nazivima, što otežava usporedbu u istraživanjima. Prema Clancy, Herring i Campbell (2017), upitnici koji se koriste za ispitivanje motivacije u sportu primarno se razlikuju po konceptualnoj definiciji motivacije, no ne postoji najbolji odabir upitnika već je važno odabrati onaj upitnik koji zadovoljava potrebe željenog istraživanja. Ovako veliki broj različitih upitnika, koji barem dijelom mjere različite motive, otežava usporedbu rezultata i

donošenje zaključaka te bi buduća istraživanja trebala biti usmjerena na razvoj ili prihvaćanje jedne ili nekoliko mjera, čime bi se omogućile jasnije usporedbe.

U ispitivanju perfekcionizma u sportu najčešće se ispituju dvije dimenzije, perfekcionistačka težnja i perfekcionistačka zabrinutost, a prema Gotwals i sur. (2012) većina istraživanja perfekcionizma u sportu ne uspijeva koristiti kompozite rezultata za određivanje ta dva konstrukta. Iz tog razloga, svaki konstrukt navedeni autori ispitali su jednom skalom što je učinjeno i u ovom istraživanju, u kojemu je korištena Multidimenzionalna skala perfekcionizma, pri čemu se subskala osobni standardi odnosi na perfekcionistačku težnju, a subskala zabrinutost zbog pogrešaka, na perfekcionistačku zabrinutost. Ovakav način ispitivanja perfekcionistačke težnje i perfekcionistačke zabrinutosti, korištenjem samo jedne subskale, ne obuhvaća potpunu srž konstrukata, što znači da možda nismo uspjeli dobiti potpunu sliku odnosa perfekcionizma i motivacije.

Važan nedostatak ovog istraživanja je korelacijska priroda istraživanja koja ne omogućuje donošenje kauzalnih zaključaka. Osim toga, pitanje koje se postavlja pri korištenju upitnika jest iskrenost odgovora ispitanika, tj. davanje socijalno poželjnih odgovora.

U budućim istraživanjima važno je obratiti pažnju na odabir instrumenta za mjerenje perfekcionizma i motivacije i odabrati one koji su najadekvatniji postavljenom problemu istraživanja. S obzirom na širinu teme ima mnogo različitih varijabli koje bi bilo zanimljivo uključiti. Bilo bi zanimljivo ispitati razlike u motivaciji s obzirom na dob, vrstu sporta, dužinu bavljenja aktivnosti i povezati te rezultate s perfekcionizmom. Osim toga, bilo bi zanimljivo i ispitati efekte vanjskih faktora na motivaciju i perfekcionizam, kao što su suigrači, trener ili roditelji. Uključivanjem dodatnih varijabli dobila bi se šira slika odnosa motivacije i perfekcionizma te bi generalizacija rezultata mogla biti veća.

5.2. Doprinosi i implikacije istraživanja

Istraživanjem je potvrđeno da postoji razlika u motivaciji za treniranjem između aktivnih sportaša i rekreativnih sportaša, kako u specifičnim motivima, tako i u vrstama motivacije. Ono što je značajno je to da aktivni sportaši imaju manju samoodređujuću motivaciju od rekreativnih sportaša, što može imati značajne posljedice u području sporta. Vallerand i

Losier (1999) govore o povezanosti vrsta motivacije s određenim posljedicama. Tako se pokazalo da su više razine samoodređene motivacije povezane s više pozitivnih emocija, manjom vjerojatnošću za varanjem u igri, pokazivanjem većeg poštovanja prema drugima (suigračima, trenerima, sucima) i većom upornošću za bavljenjem određenom aktivnošću (manjim opadanjem). Iz ovih nalaza proizlazi da aktivni sportaši, koji su manje samoodređujuće motivirani, pokazuju više negativnih afekata od rekreativnih sportaša. Vjerojatnije je da će varati u igri i ne poštivati suigrače, trenere i suce te da će biti manje intrinzično motivirani da se nastave baviti određenom aktivnošću. Ovaj rezultat važan je jer ukazuje na potrebu za intervencijama. Primjer takve intervencije proveli su Pelletier, Briere, Blais i Vallerand (1988) na plivačima. Oni su u trajanju od 18 mjeseci radili s trenerima i pomagali im u povećanju osjećaja kompetencije i autonomije kod sportaša. Također, učili su sportaše kako da se nose s povećanim osjećajem autonomije te da budu proaktivni u svom sportskom okruženju. Navedeni primjer intervencije imao je značajne pozitivne posljedice, gdje su sportaši izvještavali o manje kontrolirajućem ponašanju trenera, a više o autonomnoj podršci trenera. Osim toga, statistički značajno se povećao broj dolazaka na treninge tjedno, a smanjio broj sportaša koji su unutar godine dana odustali od sporta. Prema tome, intervencijama u sportskim klubovima trebalo bi se raditi na smanjenju kontrolirajuće, a povećanju autonomne motivacije, pri čemu bi u takve intervencije trebali biti uključeni svi članovi kluba, od uprave i trenera do igrača. Također, bilo bi dobro uzeti u obzir i spolne razlike u motivima za treniranje te, ako je cilj povećanje motivacije, uzeti u obzir motive specifične za spol i na taj način dodatno povećati motivaciju sportaša. Međutim, iako su rekreativni sportaši pokazali više samoodređujuću motivaciju od aktivnih sportaša, motivi izgleda i kontrole težine važniji su rekreativnim nego aktivnim sportašima. Prema tome, u intervencijama u rekreativnom sportu bilo bi važno raditi na promjeni motiva, kako bi primarno rekreativci uživali u aktivnostima kojima se bave, što bi rezultiralo i boljim efektima i dugotrajnijim bavljenjem aktivnosti, kao i kod aktivnih sportaša. Međutim, u ovom istraživanju također se pokazalo da je pri ispitivanju motivacije važno uzeti u obzir i perfekcionizam sportaša. Povezanost perfekcionizma s motivacijom ukazuje da perfekcionizam, kao jedna od individualnih razlika, ima važnu ulogu u ispitivanju motivacije u sportu. Prema tome, u intervencijama u sportskim klubovima, ali i u intervencijama u promjeni motivacije rekreativnih sportaša, važno je uzeti u obzir i perfekcionizam. Ovisno o tome pokazuje li sportaš primarno perfekcionistačku težnju ili perfekcionistačku zabrinutost,

odnosno adaptivni ili maladaptivni oblik perfekcionizma, planiranje intervencija mora biti sukladno individualnim razlikama kako bi imalo što bolje rezultate.

6. ZAKLJUČAK

Cilj rada bio je ispitati razliku u motivaciji za treniranjem aktivnih i rekreativnih sportaša i ispitati odnos motivacije i perfekcionizma. Rezultati su pokazali da su aktivni sportaši manje samoodređeno motivirani od rekreativnih sportaša te da postoje razlike u motivima za treniranje, pri čemu su aktivni sportaši pokazali veće motive društvenog priznanja i pripadnosti grupi od rekreativnih sportaša, koji su pokazali veće motive kontrole težine, izbjegavanja bolesti, suočavanja sa stresom, zdravlja, propisanog vježbanja, pokretljivosti i izazova. Pokazale su se i spolne razlike u motivaciji, pri čemu žene imaju veću intrinzičnu motivaciju i identificiranu regulaciju, a muškarci veću amotivaciju za treniranjem. Odnosno žene pokazuju važnije motive: kontrola težine, izbjegavanje bolesti, suočavanje sa stresom, zdravlje, snaga/izdržljivost, uživanje, pokretljivost i izazov. Muškarci pokazuju značajno više rezultate na motivu društveno priznanje od žena.

Pokazalo se da je perfekcionizam, kao individualna razlika, značajan u ispitivanju motivacije. Aktivni sportaši pokazali su više razine osobne težnje prema savršenstvu i postavljanja visokih ciljeva od rekreativnih sportaša. Osim toga, pokazalo se da je perfekcionista zabrinutost pozitivno povezana s ekstrinzičnom motivacijom i amotivacijom (ne-samoodređujućom motivacijom), dok su osobni standardi povezani s intrinzičnom motivacijom, identificiranom regulacijom i ekstrinzičnom motivacijom, što je sukladno rezultatima istraživanja i ukazuje na kompleksni odnos perfekcionizma i motivacije.

Ovi nalazi imaju važne implikacije za provedbu intervencija u sportskim klubovima s ciljem povećanja samoodređene motivacije, uzimajući u obzir i individualne razlike u perfekcionizmu.

7. LITERATURA

- Ashford, B., Biddle, S. i Goudas, M. (1993). Participation in community sport centers: Motives and predictors of enjoyment. *Journal of Sport Sciences*, 11, 249-256.
- Bardone-Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Frost, R. O., Bulik, C. M., Mitchell, J. E., Uppala, S., & Simonich, H. (2007). Perfectionism and eating disorders: Current status and future directions. *Clinical Psychology Review*, 27, 384–405.
- Caspersen, C.J., Powell, K.J. i Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 126-131.
- Clancy, R.B., Herring, M.P., i Campbell, M.J. (2017). Motivational Measures in Sport: A Critical Review and Bibliometric Analysis. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-10.
- Deci, E. L., i Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E.L. i Ryan, R.M. (2008). Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology*, 49, 182–185.
- Dunn, J.G.H., Dunn, J.C., Gotwals, J.K., Vallance, J.K.H., Craft, J.M., i Syrotauk, D.G. (2006). Establishing construct validity evidence for the Sport Multidimensional Perfectionism Scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 57–79
- Flett, G. L., i Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. U P. L. Hewitt i G. L. Flett (Ur.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (str. 5-31). Washington, DC: American Psychological Association.
- Flett, G. L., i Hewitt, P. L. (2005). The Perils of Perfectionism in Sports and Exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14(1), 14–18.
- Frederick, C.M. i Ryan, R.M. (1993). Differences in Motivation for Sport and Exercise and their Relations with Participation and Mental Health. *Journal of Sport Behaviour*, 16, 124-146.
- Frederick-Recascino, C.M., Schuster-Smith, H. (2003). Competition and intrinsic motivation in physical activity: A comparison of two groups. *Journal of Sport Behavior*; 26, 240-254.

- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., i Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Briere, N.M. i Provencher, P.J. (1995). Competitive and Recreational Sport Structures and Gender: A Test od Their Relationship with Sport Motivation. *Int.J. Sport Psychol*, 26, 24-39.
- Gamst, G., Meyers, L. S., & Guarino, A. J. (2008). *Analysis of variance designs: A conceptual and computational approach with SPSS and SAS*. New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Gavin, J., Keough, M., Abravanel,M., Moudrakovski, T., i Mcbrearty, M. (2014). Motivations for participation in physical activity across the lifespan. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 46-61.
- Gaudreau, P., i Antl, S. (2008). Athletes' Broad Dimensions of Dispositional Perfectionism: Examining Changes in Life Satisfaction and the Mediating Role of Sport-Related Motivation and Coping. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 356-82.
- Guay, F., Vallerand, R.J., i Blanchard, C. (2000). On the Assessment of Situational Intrinsic and Extrinsic Motivation: The Situational Motivation Scale (SIMS). *Motivation and emotion*, 24, 175-213.
- Gotwals, J.K., Stoeber, J., Dunn, J.G.H., i Stoll, O. (2012). Are Perfectionistic Strivings in Sport Adaptive? A Systematic Review of Confirmatory, Contradictory, and Mixed Evidence. *Canadian psychology*, 53, 263–279.
- Haggel, M.S. i Chatzisarantis, N.L.D. (2007). Advances in self-determination theory research in sport and exercise. *Psychology of Sport and Excercise*, 8, 597-599.
- Ingledew, D.K. i Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology and Health*, 23, 807–828.
- Ingledew, D.K., Markland, D. i Ferguson, E. (2009). Three Levels of Exercise motivation. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1, 336-355.
- Jowett, G.E., Hill, A.P., Hall, H.K. i Curran, T. (2013). Perfectionism and Junior Athlete Burnout: The Mediating Role of Autonomous and Controlled Motivation. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2, 48–61.

- Kilpatrick, M., Hebert, E. i Bartholomew, J. (2005). College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise. *Journal of American College Health*, 54, 87-94.
- Madigan, D.J., Stoeber, J., i Passfield, L. (2016). Athlete's perfectionism and reasons for training: Perfectionistic concerns predict training for weight control. *Personality and Individual Differences*, 115, 133-136.
- Markland, D. i Ingledew, D.K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2, 361-376.
- Mayer, J.D., Faber, M.A. i Xu, X. (2007). Seventy-five years of motivation measures (1930–2005): A descriptive analysis. *Motivation and Emotion*, 31, 83-103.
- McArdle, S., i Duda, J. L. (2004). Exploring social-contextual correlates of perfectionism in adolescents: a multivariate perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 765-788.
- Molanorouzi, K., Khoo, S. i Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*, 15(1), 1-12.
- Pelletier, L.G., Briere, N.M., Blais, M.R. i Vallerand, R.J. (1988). Persisting vs dropping out: A test of Deci and Ryan theory. *Canadian Psychology*, 29a, 600.
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Brière, N.M., i Blais, M.R. (1995). Towards a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Plateau, C. R., Shanmugam, V., Duckham, R. L., Goodwin, H., Jowett, S., Brooke-Wavell, K. S. i Meyer, C. (2014). Use of the compulsive exercise test with athletes: norms and links with eating psychopathology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26, 287–301.
- Ryan, R.M. (1995). Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- Ryan, R.M., i Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

- Ryan, R.M., Williams, G.C., Patrick, H. i Deci, E.L. (2009). Self determination theory and physical activity: the dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 107-124.
- Roychowdhury, D. (2018). Functional Significance of Participation Motivation on Physical Activity Involvement. *Psychological Thought*, 11, 9–17.
- Straub, W. F. i Williams, J.M. (1984). Intrinsic motivation in sport: A cognitive evaluation theory interpretation. U R.M. Ryan, R.J. Vallerand i E.L. Deci (Ur.). *Cognitive Sport Psychology* (str. 232-242). New York: Sport Science Associates Lansing.
- Thøgersen-Ntoumani, C. i Ntoumanis, N. (2006). The role of self-determined motivation in the understanding of exerciserelated behaviours, cognitions and physical self-evaluations. *Journal of Sports Sciences*, 24(4), 393-404.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*, 29, 271-360.
- Vallerand, R.J. i Losier, G.F. (1999). An integrative Analysis of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. *Journal od Applied Psychology*, 11, 142-169.
- Stoeber, J., Damian, L. E., i Madigan, D. J. (2018). Perfectionism: A motivational perspective. U J. Stoeber (ur.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* (str. 19-43). London: Routledge.
- Šimunić, V. i Barić, R. (2011). Motivacija za vježbanje povremenih rekreativnih vježbača: spolne razlike. *Hrvatski Športskomedicinski Vjesnik*, 26, 19-25.
- Zubčić T., Vulić-Prtorić A. (2008) Multidimenzionalna skala perfekcionizma (MPS-F), u Penezić Z. i sur. (ur.). *Zbirka psihologijskih skala i upitnika - Svezak 4*; Zadar : Sveučilište u Zadru, 23-35.

8. PRILOZI

Prilog 1.

Sportska aktivnost	Frekvencija	
	Aktivni sportaši	Rekreativni sportaši
Nogomet	32	18
Rukomet	52	2
Košarka	27	7
Odbojka	8	1
Badminton	0	2
Atletika	9	1
Plivanje	26	2
Vaterpolo	17	4
Sinkronizirano plivanje	0	1
Triatlon	1	6
Biciklizam	1	1
Borilački sportovi	20	7
Tenis	0	2
Stolni tenis	0	1
Joga	0	13
Fitness	2	98
Trčanje (jogging, trekking)	0	26
Teretana	1	19
Zumba	1	15
Crossfit	0	25
Nešto drugo	0	2